

**UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA VEDE O ZDRAVJU**

**DIPLOMSKA NALOGA**

**JURE FATUR**

**Izola, 2017**



**UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA VEDE O ZDRAVJU**

**DOŽIVLJANJE STRESA SKOZI RAZLIČNA  
ŽIVLJENJSKA OBDOBJA: SUBJEKTIVNO  
ZAZNANE POSLEDICE NA ZDRAVJU**

**EXPERIENCING STRESS ACROSS THE LIFESPAN: THE  
PERCEPTION OF CONSEQUENCES OF STRESS ON HEALTH**

Študent: JURE FATUR

Mentor: doc. dr. MIRKO PROSEN, dipl. zn., univ. dipl. org.

Študijski program: študijski program 1. stopnje Zdravstvena nega

**Izola, 2017**



## **IZJAVA O AVTORSTVU**

Podpisani Jure Fatur izjavljam, da je:

- predložena diplomska naloga izključno rezultat mojega dela;
- sem poskrbel, da so dela in mnenja drugih avtorjev, ki jih uporabljam v predloženi nalogi, navedena oziroma citirana v skladu s pravili UP Fakultete za vede o zdravju;
- se zavedam, da je plagiatorstvo po Zakonu o avtorskih in sorodnih pravicah UL št. 16/2007 (ZASP) kaznivo.



## KLJUČNE INFORMACIJE O DELU

Naslov	Doživljanje stresa skozi različna življenjska obdobja: subjektivno zaznane posledice za zdravje
Tip dela	diplomska naloga
Avtor	FATUR, Jure
Sekundarni avtorji	PROSEN, MIRKO (mentor) / BOGATAJ, Urška (recenzentka)
Institucija	Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju
Naslov inst.	Polje 42, 6310 Izola
Leto	2017
Strani	V, 47 str., 3 pregl., 1. pril., 44 vir
Ključne besede	Kakovost življenja, starost, metode premagovanja stresa, kvalitativna metodologija
UDK	159.9
Jezik besedila	Slv
Jezik povzetkov	slv/eng
Izvleček	<p>Namen diplomskega dela je bil predstaviti, kako ljudje skozi življenjski cikel oz. različna starostna obdobja doživljajo stres, kakšen je vpliv stresa na njihovo zdravje ter kakšne tehnike sproščanja uporabljajo v boju proti stresu. Uporabljena je bila kvalitativna raziskovalna paradigma. Na namenskem kvotnem vzorcu 8 ljudi različnih starostnih skupin, ki doživljajo stres, je bilo ugotovljeno, da vsaka starostna skupina doživlja stres različno. V raziskavi je bilo ugotovljeno, da lahko nek družbeni dogodek različnim starostnim skupinam povzroča različno mero stresa. Stres vpliva tudi na zdravje, saj sodelujoči v raziskavi navajajo težave na psihičnem, fizičnem in družbenem področju. Večina intervjuvancev je mnenja, da doživetih simptomov niso občutili pred pojavom stresne situacije. Prav tako menijo, da različne metode/tehnike, ki jih uporabljajo v boju proti stresu, pozitivno vplivajo na njihovo počutje. Raziskava je pokazala, da bo vedno več ljudi potrebovalo pomoč v boju proti stresu, zato je izrednega pomena, da se v Sloveniji na novo odpre oz. ustanovi več programov, ki bodo namenjeni pomoči ljudem, ki so doživljajo stres. Iz raziskave je razvidno tudi to, da bi morali biti t. i. programi za zmanjševanje stresa dostopni tudi ljudem z nižjim osebnim dohodkom.</p>

## KEY WORDS DOCUMENTATION

Title	Experiencing stress across the lifespan: the perception of consequences of stress on health
Type	Diploma work
Author	FATUR, Jure
Secondary authors	PROSEN, Mirko (supervisor) / BOGATAJ, Urška (reviewer)
Institution address	University of Primorska, Faculty of Health Sciences Polje 42, 6310 Izola
Year	2016
Pages	V, 47 p., 3 tab., 1. ann., 44 ref.
Keywords	quality of life, age, stress coping methods, qualitative methodology
UDC	159.9
Language	Slv
Abstract language	slv/eng
Abstract	<p>The purpose of the thesis was to present how people through the life cycle or different age periods experience stress, what is the influence of stress on their health and what relaxation techniques they use to combat stress. In this context, the qualitative research paradigm was used. On a purposive quota sample of eight people of different age groups that are experiencing stress it was found that each age group experiences stress differently. In the study, it was found that a social event causes a varying degree of stress for different age groups. Stress also affects human health, since the participants in the survey cited problems on the mental, physical and social area. The majority of the interviewees considered that they did not feel the symptoms before the onset of stressful situations. They also consider that different methods/techniques that they use in the fight against stress have a positive influence on their well-being. The study has shown that more and more people will need help in the fight against stress, so it is of the utmost importance that in Slovenia are newly opened or set up several programmes that will be designed to help people who are experiencing stress. From the study it is evident also that the so-called stress relief programmes should also be accessible to people with a lower personal income.</p>



## KAZALO VSEBINE

KLJUČNE INFORMACIJE O DELU .....	I
KEY WORDS DOCUMENTATION .....	II
KAZALO VSEBINE .....	III
KAZALO PREGLEDNIC .....	IV
SEZNAM KRATIC .....	V
1 UVOD .....	1
2 TEORETIČNA IZHODIŠČA .....	3
2.1 Opredelitev in vrste stresa .....	3
2.2 Faze stresa .....	4
2.3 Vzroki stresa .....	5
2.4 Stres in zdravje .....	7
2.5 Starostna obdobja .....	9
2.6 Obvladovanje in premagovanje stresa .....	11
2.7 Premagovanje stresa na ravni organizacije .....	15
2.8 Preventivni programi za preprečevanje stresa v Sloveniji .....	16
3 NAMEN, CILJ IN RAZISKOVALNA VPRAŠANJA .....	19
4 METODE DELA .....	20
4.1 Opis vzorca .....	20
4.2 Opis raziskovalnega instrumenta .....	21
4.3 Opis raziskave in obdelava podatkov .....	22
5 REZULTATI .....	23
5.1 Sprožilci stresnih dogodkov in njihova pogostost .....	24
5.2 Poznavanje načinov obvladovanja stresa in informiranost o njih .....	27
5.3 Zaznani vplivi na zdravje .....	30
5.4 Vpliv družbe na pojavnost stresa in načinov za obvladovanje stresa .....	32
6 RAZPRAVA .....	35
7 ZAKLJUČEK .....	39
8 VIRI .....	40
POVZETEK .....	44
SUMMARY .....	45
ZAHVALA .....	46
PRILOGE .....	47

## **KAZALO PREGLEDNIC**

Preglednica 1: Stresnost različnih življenjskih dogodkov.....	7
Preglednica 2: Podatki intervjuvancev .....	20
Preglednica 3: Identificirane teme v kvalitativni analizi.....	23

## **SEZNAM KRATIC**

APA	American Psychological Association
CINDI	Countrywide Integrated Noncommunicable Disease Intervention



## 1 UVOD

Stres lahko opišemo kot fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor osebe, ki se poskuša čim bolj prilagoditi zunanjim ali notranjim dražljajem, imenovanim stresorji (Miholič, 2011). Na prehodu iz dvajsetega v enaindvajseto stoletje se je sodobna družba soočila s problemom stresa. To je prepletanje doživetega stresorja in posameznika, ki se na stres učinkovito ali neučinkovito odziva (Starc, 2007). Povsem naivno je pričakovati, da bi se zaradi sodobnega načina življenja stresu lahko popolnoma izognili. Nedvomno pa lahko marsikaj storimo, da se z njim učinkovito spoprijemamo (Božič, 2003). Naše življenje si lahko predstavljamo kot čolniček, ki pluje po vodi. Naši dogodki v življenju so kot valovi, ki lahko zamajejo človekovo ravnotežje. Tako čolnički lahko včasih plujejo mirno, včasih pa se na obzorju pojavijo nevihte in visoki valovi čoln močno zamajejo. Takrat za posameznika pravimo, da je v stresu (Dernovšek in sod., 2006).

Danes je stres v veliki meri zgolj stopnja frustracije, ki jo doživljamo zaradi neizpolnjenih pričakovanj. Zaradi naših nerealnih pričakovanj iz dneva v dan ne preseneča, da je v skladu s tem naše življenje čedalje bolj stresno. Raziskava Ameriškega združenja za psihologijo APA (angl. *American Psychological Association*), ki jo navaja Lončar (2015) je pokazala, da je skrb ljudi za svojo lastno varnost šele na desetem mestu med razlogi za stres. Kar 75 % vprašanih je na prvo mesto postavilo denar, na drugo mesto so ljudje s 70 % uvrstili stres na delovnem mestu, splošni ekonomski položaj je 68 % vprašanih uvrstilo na tretje mesto.

Ne glede na to, kako iznajdljivi, enkratni in bistri smo, bo stres vplival na nas, saj je preprosto del našega življenja. Vse težave, povezane s stresom, izvirajo iz dejstva, da je v resnici naš organizem ustvarjen za odzivanje na stres, ki deluje na naše telo kratkotrajno, ne pa za delovanje s povišano ravno hormonov v daljšem časovnem obdobju. Kronični stres prizadene vrsto telesnih sistemov in organov, posledice pa so pogosto zelo zapletene in pri vsakem posamezniku drugačne (Middleton, 2014). Raziskave ocenjujejo, da gre med 75 in 90 % vseh obiskovalcev pri splošnem zdravniku pripisati pritožbam in stanjem, ki so tako ali drugače povezane s stresom. Približno 50 % vprašanih meni, da stres vpliva na njihovo zdravje. Vsak teden več kot sto milijonov ljudi vzame enega od zdravil za simptome, ki jih povezujemo s stresom (Elkin, 2014). Manjše stresne situacije v našem vsakdanjem življenju sprejemamo kot nekaj, zaradi česar je življenje bolj pestro in zanimivo. Ko je stresnih situacij v življenju preveč, vpliva to na nas in na naše zdravje (Teržan, 2002).

Božič (2003) definira različne znake stresa na čustvenem, vedenjskem in telesnem področju. Najpogostejši čustveni znaki so: nezadovoljstvo, žalost, občutek nekoristnosti, zavračanje samega sebe, upor ali jeza. Znaki, ki se najpogosteje kažejo v vedenju, so: izogibanje, zapiranje vase, zavračanje dela, težave z osebno urejenostjo, zamujanje na delo. Na telesnem področju pa se znaki kažejo kot: pogosta bolehnost, fizična izčrpanost, glavobol, nespečnost, sprememba teka, pridobivanje ali izgubljanje telesne teže, slabost, driska, zaprtje.

Vsak človek gre v svojem življenju skozi tri življenjska obdobja: mladost, srednja leta in starost. Vsako človeško obdobje posameznika obogati z novimi izkušnjami in spoznanji (Rupnik, 2008). Razvojnemu obdobju človeka od spočetja do polne samostojnosti pravimo mladost. V obdobju mladosti človek telesno dozori za razmnoževanje. Poglavitna naloga obdobja je zdrava rast in temeljno učenje (Ramovš, 2003). Obdobje srednjih let vključujejo pripravo na in samo osnivanje lastne družine, odhod otrok od doma ter priprave človeka na upokojitev (Ramovš, 2003). Tretje starostno obdobje se prične s 66-imi leti. V obdobju starosti se človek sooči z življenjem ob upokojitvi, poživitev v družini prinašajo vnuki, človek se privaja na upadanje življenjskih moči, doživlja pa lahko tudi izgube. Človeka na prehodu v tretje obdobje življenja čakajo različni stresni dogodki, kot so odhod zadnjega otroka iz družine, upokojitev, starostne bolezni, lahko tudi izguba enega od zakoncev (Pečjak, 2007). Človek, ki gre v svojem življenju skozi vsa življenjska obdobja, se na svoji poti ne srečuje samo z novimi izkušnjami, spoznanji. Velikokrat človek na poti skozi različna življenjska obdobja naleti na različne dogodke, ki zanj niso prijetni in v njem vzbujajo veliko mero stresa in strahu.

Vsem ljudem stres in dejavniki stresa ne predstavljajo enakega problem. Dogodek, ki bo nekomu povzročil precejšen stres, bo za nekoga drugega le manjša težava ali celo spodbuda k dejanju. V osebnosti posameznika je lahko vzrok za tak odziv, v njegovih izkušnjah, energiji, ki jo kot oseba premore, v okoliščinah, v katerih se lahko posameznik znajde, ter v okolju, v katerem živi. Ali bo stres za človeka škodljiv ali ga bo znal obvladovati in ga bo ta spodbudil k dejanju, je odvisno od razmerja med lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnostjo reševanja zahtev okolja (Dernovšek in sod., 2006). Najmočnejše orožje človeka v boju proti stresu je sproščanje. Kadar smo prestrašeni, utrujeni, ali pod stresom, si lahko pomagamo s številnimi preprostimi tehnikami za telesno in duševno sproščanje (Battison, 1997). Za obvladovanje stresa obstaja veliko načinov, vendar vsi načini zahtevajo spremembe. Vsaka oseba ima svoj edinstven odziv na stres, ravno zaradi tega ni univerzalne formule za uspeh v boju proti stresu. Z različnimi tehnikami obvladovanja stresa se je potrebno seznaniti ter se ob tem osredotočiti na tisto, pri kateri smo najbolj sproščeni, občutimo mirnost v sebi in možnost nadzora nad seboj (Smith in Segal, 2012). Posamezniku so na voljo različne metode in tehnike za premagovanje stresnih situacij. Z eno samo tehniko se stresa ne da znebiti, prav tako se vsaka tehnika ne obnese enako dobro pri vsakomur. Vsak posameznik si mora po svoji lastni presoji sestaviti svoj lastni nabor zamisli za premagovanje stresa, ki jih lahko vključi v različna življenjska področja (Elkin, 2014). Zdravstvena nega kot stroka bi lahko pripomogla k preprečevanju stresa v okviru promocije zdravja, kjer bi osebe, ki so pod stresom, v okviru delavnic in programov za zmanjševanje stresa (npr. Program za zmanjševanje stresa CINDI, Program za zmanjševanje stresa Diagnostičnega centra Bled) naučili, kako pravilno premagovati stresne situacije.

## 2 TEORETIČNA IZHODIŠČA

### 2.1 Opredelitev in vrste stresa

Besedo stres pogosto uporabljamo v vsakdanjem življenju. Človek ob besedi stres takoj pomisli na nekaj neprijetnega, na nekaj ogrožajočega, na nekaj, na kar sami nimamo vpliva (Treven, 2005). Beseda stres je latinskega izvora in pomeni silo, pritisk oziroma napetost, ki deluje na površino. Besedo stres so prvič uporabili v 17. stoletju. Hans Selye (1976, cit. po Jeriček in Bajt, 2015, str. 9) je besedo prinesel v medicino leta 1949. Stres je opisal kot prilagajanje telesa novim okoliščinam oziroma kot nespecifični, stereotipni odgovor na dražljaje, ki motijo posameznikovo osebno ravnovesje.

Prvotno se je beseda stres, ki izvira iz angleščine, uporabljala v fiziki za označevanje mehanske obremenitve. Pomenila je obremenitev nekega predmeta, zunanji pritisk, napetost (Newhouse, 2000, cit. po Treven, 2005, str. 14). Ivancevich in Matteson (1993) (cit. po Treven, 2005, str. 15) stres definirata kot »interakcijo posameznika z okoljem«. Pojem sta opredelila kot »prilagojen odziv osebe, ki je odsev njenih lastnosti in psihičnih procesov, na dejavnosti, stanja ali dogodke iz okolja«.

Stres je vzrok številnih bolezni, samomorov, napetosti, nesreč, prezgodnjih smrti in napetosti (Schmidt, cit. po Treven, 2005, str. 14). Proti stresu ni nihče povsem odporen. Prizadene lahko vsakogar, saj je bistven del našega življenja. Prilagajati se mu moramo, saj stres nastaja kot posledica naših odnosov s spreminjajočim se okoljem (Looker in Gregson, 1993, cit. po Treven, 2005, str. 14).

Stanju organizma, ki ga človek občuti, ko se znajde v prijetni ali neprijetni situaciji, imenujemo stres (Ivanović in sod., 2016). Elkin (2014) stres definira kot: neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in dojemanjem sposobnosti za obvladovanje teh zahtev na drugi strani. Stres doživljamo, ko ocenimo, da so sposobnosti, ki nam jih predstavlja okolje ali mi sami, večje od naših sposobnosti. Če neki zahtevi nismo kos ali nam le-ta predstavlja grožnjo, doživljamo stres (Prah, 2015).

V literaturi je mogoče zaslediti različne opredelitve vrst stresa. Looker in Gregson (1993) sta stres razdelila na:

#### **a) Negativen stres**

Škodljivi stres ali distress pri človeku nastopi, ko se zahteve po nečem pričnejo kopičiti in povzročajo strah. Te zahteve pri posamezniku so lahko: prevzemanje zahtevnih zadolžitev in spoprijemanje z nalogami, ki jim nismo kos, opravljanje zahtevnih nalog v hudi časovni stiski, napredovanje na delovnem mestu, ki presega naše sposobnosti.

#### **b) Pozitiven stres**

Pri pozitivnem stresu ali eustresu pa je ravno nasprotno. Pozitiven stres človek občuti, kadar sam presodi, da zadane zahteve ne presegajo naših sposobnosti za obvladovanje.

Posameznika prijazni stres navda s samozavestjo, prevzame ga občutek, da drži v svojih rokah vse niti, s katerimi bo zlahka obvladoval naloge, zahteve in izzive.

Newhouse (2000) je stres delil na:

#### **a) Endogeni stres**

Endogeni stres deluje na posameznika od znotraj, posameznik ga ustvari sam, zato se mu tudi zlahka izogne. Med endogene stresne situacije lahko uvrstimo: kajenje, pesimističen odnos do sveta, neprimerna prehrana, predolgo gledanje televizije. Notranji stresi igrajo pri posamezniku mnogo bolj pomembno vlogo, kot si predstavljamo, poleg tega pa jih je mnogo več kot zunanjih stresorjev.

#### **b) Eksogeni stres**

Eksogeni stres je stres, ki na posameznika deluje od zunaj in mu posledično lahko rečemo zunanji stres. Dejavniki, ki eksogeni stres povzročajo, so povezani z delovnim okoljem, z vožnjo na delo in domov ter urnikom. Na te dejavnike se mora posameznik navaditi, jih sprejeti, nevšečnosti, ki ob tem nastanejo, pa poizkušati omejiti.

Schmidt (2001) je stres ločil na:

#### **a) Naravni stres ali koristen stres**

Naravni stres je za posameznika neškodljiv in koristen. Evolucija je pri posamezniku poskrbela za vse mehanizme ponovnega uravnoteženja telesa. Naravni stres se razdeli na dve različni strani, prva stran je obrambna reakcija, ki pomaga človeštvu obstati, druga stran je prijetni stres, ki ga človek doživlja kot ugodje.

#### **b) Umetni stres ali škodljivi stres**

Na drugi strani imamo umetni ali škodljivi stres, ki te sposobnosti uravnoteženja nima, zato mora človek ob tem sam poskrbeti za uravnoteženje telesa oziroma za ohranitev svojega zdravja. Umetni stres se pri posamezniku pojavi kot občutek, da človek ni več kos zahtevam, ki mu jih postavlja okolje.

## **2.2 Faze stresa**

Stresna reakcija je pojem, ki označuje zaporedje različnih telesnih odzivov na zahteve, s katerimi se človek vsakodnevno srečuje. Stresna reakcija pri ljudeh poteka v mejah normalnega območja, znotraj katerega človek z lahkoto premaguje vsakodnevne težave. Kadar nastopijo nepredvidljive, neznane zahteve, ali ko se človek počuti ogroženega, takrat telo sproži stresno reakcijo in poveča pripravljenost, da se človeško telo spopade s stresno reakcijo (Looker in Gregson, 1993). V stresni reakciji gre telo človeka skozi tri stopnje boja. Prva faza, obdobje alarma ali ekscitacije, nastopi takoj, ko se človeško telo pripravi na spopad ali umik. Če telo v tej fazi vzroku ne podleže, bo telo prešlo v drugo fazo, imenovano obdobje prilagoditve ali odpora proti stresu. V kolikor stres traja dovolj dolgo, gre lahko človeško telo skozi tretjo in s tem zadnjo fazo, fazo izčrpanosti, v katerem lahko naše telo stresu tudi podleže (Starc, 2007).



Rakovec-Felser (2009) je stresno situacijo razdelila na tri faze:

**a) Faza alarma**

Delovanje organizma je v prvi fazi, fazi alarma, močno vzburjeno. V človeškem telesu je spodbujen del vegetativnega živčnega sistema, imenovan simpatikus, ki človeka pripravi na akcijo ali beg. Telo posameznika je v tej fazi v stalni pripravljenosti. V telesu so opazni številni premiki v telesnih procesih, izboljša se oskrba s hrano in kisikom, tkivna prekrvavitev je boljša, sprostitjo se tudi zaloge sladkorja (Rakovec-Felser, 2009).

**b) Faza prilagoditve**

V drugo fazo stresne reakcije se pričnejo vključevati določeni telesni mehanizmi. Naloga teh mehanizmov je normalizirati telesne procese in jih vrniti nazaj v prvotni položaj. V tej fazi prihaja do prevlade parasimpatikusa nad simpatikusom. V telo se vključuje tisti del nevrovegetativnega živčnega sistema, ki skrbi, da se telo energijsko ne izprazni do konca. Do konca druge faze nekako velja, da je lahko učinek stresa na telo pozitiven. Učinek pozitivnega stresa lahko človeka energetsko osveži, ga spodbudi k določenim mislim in dejavnostim, katere je sam zanemarljiv (Rakovec-Felser, 2009).

**c) Faza izčrpanosti**

V kolikor se mora posameznik spoprijemati še z mnogimi drugimi zapleti, stresna situacija pa traja in traja, se človeška začetna usposobljenost za bitko proti stresu prevesi v telesno izčrpanost. V človeškem telesu se fiziološki procesi ne normalizirajo postopno, zaloge energije se pri prizadetem telesu človeka še naprej praznijo, kar se na človeku pozna kot prvi znak – utrujenost. V tej fazi se telo znajde na robu psihičnih in telesnih zmogljivosti. Posameznika zajamejo občutja nemoči, brezvoljnosti in brezupa, v tej fazi izgubimo upanje, da se da v danih razmerah še kaj spremeniti. V zadnji fazi stresne reakcije se posameznik ne more več zbrati, pojavi se vsiljevanje neproduktivnih misli, na delu se pojavlja raztresenost, ponoči človek zelo slabo spi, zjutraj se prebuja zbit. Posameznika obdajajo bojazni, dvomi in skrbi. Pogostejše so pri človeku prisotni glavoboli ali občutki bolečine v raznih telesnih predelih (Rakovec-Felser, 2009).

## **2.3 Vzroki stresa**

Stres je del življenja. Vse, kar v življenju doživljamo, lahko zaseje kal škodljivega stresa, ki dobi nadaljnjo možnost za razvoj izključno v človekovi notranjosti. Stres je namreč posledica doživetja in doživljanja pojavov, ki nas spremljajo v našem okolju (Looker in Gregson, 1993). Stresor je izvor stresa. Stresor je lahko situacija, dogodek, oseba ali stvar, ki jo stresno doživljamo. Stresorji so lahko notranji ali zunanji (Prah, 2015).

Prah (2015) med notranje vzroke za stres uvršča:

- nezadovoljstvo,
- jezo,
- skrbi,
- razočaranje,

- hormonsko neravnovesje,
- bolezen.

Prav tako Prah (2015) med zunanje stresorje uvršča:

- javno nastopanje,
- smrt,
- poroko,
- rojstvo,
- preobremenjenost ali dolgčas v službi,
- hrup,
- nasilje,
- gnečo,
- težave v odnosu,
- ločitev,
- hud prepir,
- izgubo službe,
- težave v odnosu s partnerjem.

Za vse ljudi pa nek stresor ne predstavlja izvora stresa enako, nekatere iztira ena stvar, druge druga – odvisno od ocene človekovih sposobnosti za spoprijemanje z njo in odvisno od interpretacije posameznikove situacije. Tudi naše osebne lastnosti, zlasti osebna čvrstost, lahko določa, koliko stresa lahko doživljamo, da ne prihaja do pojava negativnih posledic (Prah, 2015). Zmožnost obvladovanja stresnih dogodkov je odvisna od tega, na kakšen način človek rešuje svoje težave in kako te težave vplivajo nanj. S prepoznavanjem vzrokov in težav in merjenjem vpliva stresa na človeka se začne obvladovanje stresa (Battison, 1999). Na stresne situacije kot na del življenja gledajo ljudje z osebno čvrstostjo. Osebe, ki so bolj racionalne, samozavestne, znajo poskrbeti zase in si vzeti čas za prijetne aktivnosti. Organizirane, prilagodljive in družbene osebe se s stresom bolje soočajo kot drugi (Prah, 2015).

Nekdo morda res živi resnično »čarobno« življenje, vendar bo verjetno doživel tudi kakšen travmatičen dogodek ali spremembo v svojem življenju, kot na primer: nezaželeno nosečnost, smrt partnerja, zakonsko razvezo, poškodbo otroka ali upokojitev (Treven, 2005). Številnim življenjskim udarcem se človek resnično ne more izogniti, teža teh dogodkov, stopnja stresne reakcije do neke mere vplivajo na človekov odnos do življenja, nadzorov in pričakovanj (Looker in Gregson, 1993). Posledice takšnih dogodkov pri človeku so najprej proučevali psihologi v sodelovanju z večjo skupino ljudi (Treven, 2005). Dogovorili so se, da naj poljubno število točk (od 1 do 100) dodelijo različnim življenjskim dogodkom, pri tem so upoštevali čas, ki so ga potrebovali, da so v sebi ponovno vzpostavili notranje ravnovesje po posameznem dogodku. Resnim dogodkom, kot so smrt partnerja, razveza partnerja in obsodba na zaporno kazen, so pripisali večje število točk (Treven, 2005). Višja ocena pomeni višjo stopnjo doživetega stresa.

Posameznik je doživel precej stresnih dogodkov, če je vsota letne vrednosti stresorjev med 130 in 280 točkami. Simptomi stresa postanejo zelo obremenjujoči za posameznika, če je vsota nad 280 točk (Prah, 2015). Ljudje, ki dosežejo v enem letu skupaj več kot 100 točk, so v naslednjih dveh letih bolj dovzetni za razvoj in pojavljanje resnejših bolezni (Looker in Gregson, 1993).

**Preglednica 1: Stresnost različnih življenjskih dogodkov (Holmes in Rahe, 1967, cit. po Treven, 2005, str. 31)**

Dogodek	Relativna stresnost
smrt partnerja	100
razveza	73
privedba v zapor	63
smrt v ožji družini	63
poroka	50
odpust iz delovnega razmerja	47
upokojitev	45
nosečnost	40
smrt dobrega prijatelja	37
otrok zapusti dom	29
težave z nadrejenim	23
sprememba bivališča	20
spremembe delovnih razmer	20
dopust	13
božič	12

## 2.4 Stres in zdravje

Na stresorje se danes odzivamo podobno, kljub temu, da so drugačni kot včasih, stresne situacije danes trajajo dlje, se ponavljajo, so zgoščene, močne oziroma jih tako doživljamo. Neka stresna situacija ali dogodek ni za vse ljudi enako stresen, pač pa jo določajo posameznikova osebnost, prepričanja, vrednote, osebnost posameznika, okoliščine, v katerih se posameznik pojavi, ter ožje in širše okolje, v katerem posameznik živi. Ko posameznik določeno stresno situacijo zazna kot težavno, ogrožajočo ali nevarno, možgani spodbudijo nadledvični žlezi, da povečata izločanje hormonov, ki sprožijo druga dogajanja v telesu (Jeriček in Bajt, 2015). Živčni sistem je splošno vzdražen, zato pripravlja človeško telo na »boj ali beg«. Telo zajame huda vznemirjenost ali proces umikanja telesa iz stresnih okoliščin, ki lahko posameznika za krajši čas ohromi (Dernovšek in sod., 2006). Po stresnem dogodku se razvijejo simptomi reakcije na stres, ki lahko trajajo od nekaj ur do nekaj dni. Pri človeku opazimo stanje zbežanosti oziroma osuplosti. Zaradi zmedenosti ali zmanjšane pozornosti ima človek občutek, kot da ne bi bil povsem pri zavesti, kot da ne more povsem dojemati, kaj se okoli njega dogaja

(Dernovšek in sod., 2006). Simptomi stresne reakcije se na posamezniku kažejo kot pospešeno bitje srca, povišan krvni tlak, hitro dihanje, mrzle dlani in stopala, napete mišice, občutek ogroženosti ali strahu, povečana budnost in vznemirjen želodec. Ljudje se na hud stres odzivamo različno. Pri človeku se tako pojavljajo zahteve, pritiski na posameznika so vse večji. Veliko ljudi je zato v stalni stresni reakciji in pri njih ne pride do samodejne »sprostitvene reakcije«. Negativni stres tako zmanjšuje učinkovitost posameznika in vodi v pojav različnih bolezni pri posamezniku (Jeriček in Bajt, 2015). Pri posamezniku se tako lahko pojavijo različne bolezni, ki lahko prizadenejo: kardiovaskularni, respiratorni, gastrointestinalni sistem. Stresno reakcijo lahko človek občuti tudi kot bolečine v prsih in trebuhu, glavobol, suha usta, napade panike, povečanje prostate, povečana incidenca duševnih bolezni, bolezni odvisnosti, moten menstrualni cikel (Ivanović in sod., 2016). Ljudje se na hud stres torej odzivamo različno. Pri nekom se bo na primer pojavila izguba teka in rana na želodcu, težave pri sprejemanju navadnih odločitev in težave s spanjem bodo prisotne pri nekom drugem, depresija bo prisotna pri nekom tretjem. Posledice stresa lahko razvrstimo v tri različne skupine.

Božič (2003) je simptome stresa razdelila v tri skupine:

- telesni znaki,
- vedenjski znaki,
- čustveni znaki.

Med telesne znake Božič (2003) uvršča:

- fizično izčrpanost,
- pogosto obolevnost,
- pretirano skrb zaradi bolezni ali nepriznavanje bolezni,
- pretirano vero v samozdravljenje in zlorabo zdravil,
- nerazpoloženje: glavobol, nespečnost, sprememba teka, pridobivanje ali izguba teže; slabost, driska zaradi živčnosti, zaprtje, seksualne težave.

Med vedenjske znake Božič (2003) uvršča:

- izogibanje: zapiranje vase, zavračanje dela, težave pri sprejemanju odgovornosti;
- pretiravanje: odvisnost od nikotina in alkohola, igre na srečo, seksualna promiskuiteta;
- težave z osebno urejenostjo: zamujanje na delo, slaba osebna higiena, neurejenost;
- težave s spoštovanjem zakonov: zadolženost, prekrški, nenadzorovano nasilno obnašanje.

Med čustvene znake Božič (2003) uvršča:

- anksioznost: nemir, negotovost, občutek nekoristnosti ali nespoštovanja samega sebe;
- apatija: nezadovoljenost, žalost, nezmožnost uživanja v prijetnih stvareh;
- razdražljivost: nezaupanje, nadutost ali polemičnost, upor ali jeza;
- duševna utrujenost: raztresenost, težave s koncentracijo, pomanjkanje prožnega mišljenja;
- pretirana zaverovanost vase ali zavračanje samega sebe: preveč dela, nepriznavanje težav, sumničavost.

## **2.5 Starostna obdobja**

V vseh kulturah v poteku človeškega življenja od spočetja do smrti razločujemo tri večja razvojna obdobja: mladost, srednja leta in starost. Razvojna sociologija, psihologija, antropologija, biologija in druge znanosti so človekovi življenjski izkušnji dodale številna spoznanja, ki človeku pomagajo razumeti njegov razvoj in ga čim bolj uspešno usmerjati (Ramovš, 2014).

### **a) Mladostništvo**

Mladostništvo ali adolescenca je razvojno obdobje človeka, ki se prične med 11. in 12. letom starosti ter se zaključi med 22. in 24. letom starosti. Mladostništvo je obdobje med koncem otroštva in pričetkom odrasle dobe. Obdobje se prične s predpubertetnim obdobjem in puberteto. To je obdobje, v katerem sta pospešena reproduktivni in telesni razvoj (Zupančič in Svetina, 2004). Najpogosteje so otroci ali mladostniki pod vplivom stresa zaradi šolskih obveznosti, obremenitev, povezanih s šolo, telesnih sprememb, smrti bližnjih, selitve, samopodobe, finančnih težav v družini. Na stresne situacije in dejavnike se otroci drugače odzovejo kot odrasli. Od otrokove starosti, zrelosti in izkušenj je odvisno, kako se bo odzval na stresno situacijo. Ker pa otroci in mladostniki nimajo veliko izkušenj s soočanjem s stresnimi dogodki, lahko te intenzivne občutijo. Otrok nek dogodek občuti kot močan stres, odrasli osebi pa ta dogodek ne predstavlja stresne situacije, ali pa je lahko to ravno obratno. Odrasli so stresne dogodke sposobni bolje ocenjevati kot otroci. Ko je otrok pod stresom, se pri njemu lahko pojavijo različni simptomi, ki opozarjajo, da je pod vplivom stresa, in sicer: motnje vedenja, regresivno vedenje, slabša samopodoba, učne težave, razdražljivost, telesni znaki (bolečine v trebuhu, vrtoglavice, diareja, glavoboli, vročina), za katere ni jasnega vzroka (Dernovšek in sod., 2006).

### **b) Srednja leta**

Obdobje srednjih let je obdobje, ko ljudje rodijo in vzgojijo svoje potomstvo naslednje generacije in delajo za preživetje sebe ter mlade in starejše generacije. Obdobje srednjih let je zrelo obdobje vsestranske človeške rodovitnosti. Človekov socialni prostor so v tem času družina, zakon in služba (Ramovš, 2014).

Ramovš (2014) srednja leta deli na tri podobdobja.

1. Zgodnja srednja leta od 26. do 35. leta starosti. V tem obdobju se človek loti načrtovanja in priprave na oblikovanje svoje lastne družine z malimi otroki, odhoda iz rodne družine ter uvajanja v lastno poklicno delo.
2. Osrednja leta življenja od 36. do 50. leta človek preživi v družini s šolajočimi se otroki tja do njihovega osamosvajanja.
3. Pozna srednja leta se začno z 51. letom in trajajo vse do 65. leta. To so leta, za katera je značilno, da so otroci že samostojni, čeprav lahko slednji še živijo pri svojih starših. Pozna srednja leta so tudi leta, ko nastopi čas postopne priprave človeka na upokožitev.

V obdobju srednjih let se človek sooča s stresom na delovnem mestu. Veliko zaposlenih je mnenja, da je ravno služba eden od glavnih virov stresa v njihovem življenju. Človek se v času zaposlitve srečuje s specifičnimi viri stresa na delovnem mestu, kot so: nizka plača, obrekovanje na delovnem mestu, negotovost glede podaljšanja zaposlitve, nemogoče stranke, ustrahovanje na delovnem mestu ter pomanjkanje časa za družino (Elkin, 2014).

### **c) Starost**

Starost je zadnje, tretje človeško obdobje, ko človek dozori do polne človeške uresničitve, ob tem človeku pojemajo moči, tako telesne kot tudi duševne. Posameznik svojo skrb za materialni razvoj prepušča naslednji generaciji, njemu pa se z nastopom upokožitve pojavi nova kakovost svobode in življenjskih možnosti za dejavno življenje. Značilna življenjska naloga tretjega življenjskega obdobja je predajanje spoznanj in svojih izkušenj mlajši generaciji ali posredno kulturi (Ramovš, 2014).

Ramovš (2014) obdobje starosti deli na tri podobdobja.

1. Zgodnja starost od 66. do 75. leta. To je obdobje, v katerem se upokojeni človek privaja na upokojensko svobodno življenje. V tem obdobju je človek dokaj zdrav in trden ter živi zelo dejavno.
2. Od začetka 76. leta do 85. leta nastopi srednja starost. Posameznik se v svojih dejavnostih prilagaja ter privaja na upadanje življenjskih moči, izgubljanje svojih vrstnikov.
3. Pozna starost po 86. letu starosti je obdobje, v katerem postane človek prejemnik pomoči, sam pa opravlja zadnje naloge v življenju.

Za človeka prehod v tretje življenjsko obdobje prinaša številne boleče izkušnje. Čakajo ga travmatični življenjski dogodki, kot so: upokožitev, različne bolezni v starosti, odhod zadnjega otroka iz družine, ter prej ali slej smrt enega izmed zakoncev. Travmatičnim življenjskim dogodkom se lahko pridružijo še: finančne težave, osamljenost in spremembe bivališča. Upokožitev je stresni dogodek, ki ga človek, ki je rad opravljal svoje delo, zelo težko prenese. Starostniki so velikokrat, posebno v srednji in pozni

starosti, izločeni iz skupin, zato prihaja do občutkov osamljenosti. Nekateri starostniki, ki ne zmorejo sami oz. nimajo nikogar, ki bi zanje skrbel, odidejo v domove za ostarele. V domovih za ostarele so življenjske razmere povsem drugačne od okolja, v katerem so sami pred tem živeli, zato se jim mnogi starostniki ne zmorejo prilagoditi (Društvo za psihološko svetovanje Kameleon, 2011).

## **2.6 Obvladovanje in premagovanje stresa**

Prvi korak k učinkovitemu obvladovanju stresa je zavedanje o vzrokih stresa. Človeku včasih pomaga, če se sam pri sebi vpraša, zakaj v resnici doživlja stres in če na stvari pogleda z nekoliko drugačne razdalje. Negativni stres največkrat povzročamo ljudje sami, zato bi bilo narobe, če bi za negativni stres vedno krivili druge. Pogosto si ljudje zastavijo nedosegljive cilje, imajo za doseg teh ciljev »prekratke roke« ali pa si ciljev preprosto zastavijo preveč naenkrat (Božič, 2003). Vsi ljudje v življenju kdaj trčimo ob kakšen problem. Osebe, ki bi živela brez problema, ni. Na eni strani imamo ljudi, ki probleme največkrat uspešno rešujejo, in so ljudje, ki iz malega problema naredijo še večjega. So taki ljudje, ki o načinih, kako problem razrešiti, rešitve in pomoč iščejo pri drugih, na drugi strani obstajajo ljudje, ki probleme rešujejo sami (Rakovec-Felser, 2009). Nekateri ljudje se na stres odzovejo z večjo stopnjo stresa, drugi so uspešnejši pri soočanju s stresom. Oboji se lahko naučijo učinkovito obvladovati stres s pomočjo uporabe različnih metod. Individualne metode, kot so: redna fizična aktivnost, metode za sproščanje, meditacija in joga, upravljanje s časom in zdrav življenjski slog so se doslej izkazale za uspešne. Zaposlenim v organizacijah v boju proti stresu pomagajo tako, da jih vključijo v organizirane programe usposabljanja, na katerih se ti s problematiko in premagovanjem stresa tudi seznanijo (Treven, 2005).

### **a) Fizične aktivnosti**

Fizične aktivnosti, kot so: hoja in tek, aerobika, telesna vadba, kolesarjenje, jahanje, plavanje mnogim ljudem predstavljajo pomemben del življenja. Pred stresom in s stresom povezanimi različnimi boleznimi je redna telesna dejavnost dobra zaščita. Ni vseeno, ali smo aktivni dvakrat ali samo enkrat na teden. Ob vključitvi redne telesne dejavnosti v človekovo življenje se v organizmu okrepijo mišice, poveča se pljučna kapaciteta, okrepi se srce, poveča se učinkovitost pri delu in izboljša splošno počutje (Treven, 2005). Ne glede na to, ali je telesna aktivnost anaerobna ali aerobna, vsako raztezanje ali uporaba mišic pozitivno prispevajo k telesnemu splošnemu počutju. Ko je človek telesno aktiven, se mu izboljša razpoloženje. Med telovadbo telo proizvaja endorfine, ki dajejo posamezniku občutek pomirjujoče sproščenosti in zadovoljstva. S pozitivnimi občutki in njegovimi učinki se lažje spoprijemamo s stresom (Elkin, 2014). V telesni aktivnosti in telovadbi lahko človek najde zaveznika v bitki proti stresu. V kolikor smo pred odločitvijo o telesni vadbi večinoma mirovali, je pomembno, da se telesne vadbe lotimo postopoma. Začnemo z majhnimi koraki in nato iz dneva v dan dodajamo več telesne aktivnosti v naš vsakdan (Elkin, 2014).

Pred pričetkom si lahko morebitne poškodbe med telesno vadbo preprečimo z vajami za raztezanje in si s tem ogrejemo mišice. Vadimo, dokler ne občutimo utrujenosti, v kolikor se med vadbo pojavi bolečina, s slednjo takoj prenehamo. Bolečina telo opozarja, da je nekaj narobe. Po vadbi je dobro telesu nameniti nekaj počitka (Powell, 1999).

Elkin (2014) navaja nekaj nasvetov, kako telesno aktivnost vključiti v vsakdan.

- Izberimo aktivnost, v kateri resnično uživamo.
- Lahko izberemo ekipni šport in se pridružimo izbrani ekipi. V naši okolici raziščimo možnosti za ekipne športe v naši okolici, v lokalnem športnem društvu se lahko pridružimo priložnostnim aktivnostim.
- Ko imamo na izbiro v blokovskem naselju uporabo stopnic ali dvigala, izberemo hojo po stopnicah.
- Ko prihajamo v službo, parkiramo dlje od vhoda v ustanovo, preostanek poti prehodimo.
- Redno in dalj časa hodimo. Z redno fizično aktivnostjo ohranjamo kondicijo, s povečano razdaljo in pospešeno hojo dobimo čudovito obliko aerobne telovadbe, ki poveča občutek telesnega in duševnega dobrega počutja.

## **b) Meditacija**

Zdravniki priporočajo meditacijo za lajšanje mnogih bolezni, ki so povezane s stresom, kot so na primer: težave z želodcem in dihanjem, bolezni srca (Treven, 2005). Popolna sproščenost telesa in duha je glavni cilj meditacije, kar dosežemo tako, da svoje misli osredotočamo na en sam predmet. Pomembno je, da pri meditaciji izključimo kritične misli. S pogostostjo uporabe meditacije se povečajo pozitivni učinki meditacije. Izjemno pomembno je, da ohranjamo pravilno držo med meditacijo. Med tradicionalne meditacijske telesne drže uvrščamo: klečanje, zravnano stanje, sedenje ali lotosov položaj. Pri meditaciji je sprejemljiva vsaka telesna drža, zelo pomembno je le, da je hrbtenica ravna in pokončna, telo pa sproščeno (Battison, 1999).

Človeku meditacija pomaga na več načinov. Meditacija omogoči popolno sprostitev, med samo sprostitevjo pozabimo na telo. Telesnega neudobja ali bolečine se ne zavedamo. Ena ura meditacije je enakovredna štirim uram spanja, menijo učitelji meditacije. Človeku meditacija pomaga vzpostaviti notranje ravnovesje človeka. Pozitiven učinek meditacije je tudi ta, da nam pomaga gledati drugače na vsakodnevne težave (Treven, 2005).

## **c) Joga**

Beseda joga v sanskrtu pomeni »združitev«, iz nje pa izhaja osnovni pomen joge. Pred več kot tisoč leti je joga nastala v Indiji, je najstarejši sistem osebnostnega razvoja na svetu, ki zajema um, telo in duha. Z jogo se naučimo obvladovati stres na duševni in telesni ravni. Sproščanje je sestavni del joge, ki telo hladi. Dihalne vaje (pranajam), položaji (asan) in telesne vaje so fizični sestavni del vaj joge. Mišice, ki jih le redkokdaj premaknemo, aktivirajo dihalne vaje (Treven, 2005). Joga ima zdravilno moč, posebej dobrodejna je pri ljudeh, ki pri opravljanju svojega dela veliko časa sedijo in se premalo gibljejo, saj le-ta povečuje gibčnost pri posamezniku. Človek se lahko z jogo ukvarja v



vodeni skupini ali pa jo izvaja doma. Pomembno je, da se pravih tehnik joge naučimo od vrhunsko usposobljenega učitelja, ki lahko posamezniku pomaga na vseh stopnjah vadbe, ga pravilno usmerja in skupaj s posameznikom popravlja morebitne napake, ki se pojavijo v držih in tehnikah učenja joge (Battison, 1999).

#### **d) Vizualizacija**

Moč naših misli dokazuje tudi imaginacija ali predstavljanje, kjer znižanje telesne in duševne napetosti predstavlja sproščujoča situacija posameznika (Prah, 2015). S pomočjo vizualizacije si človek poizkuša v svojih mislih ustvariti predstavo nekega dogodka, ki si ga v življenju želi doseči (Newhouse, 2000). Občutek zadovoljstva, ki je dosežen s pomočjo vizualizacije, pri človeku sprosti močgane in s tem tudi celotno človeško telo. Tehnika je lahko skupinsko vodena ali pa le-ta poteka na individualni ravni. Poteka lahko vodeno (usmerjanje z glasom) ali pa ni vodena (tok vaših misli usmerja zaznavanje okolja) (Battison, 1999). Imaginacijo pričnemo tako, da se najprej osredotočimo na dihanje. V naših mislih na hitro preletimo telo in sprostimo morebitne napetosti v telesu. Predstavljamo si lahko, da se vse negativne misli in vsa napetost nabere v naših pljučih, kjer jih z izdihom odpihnemo ven iz telesa (Prah, 2015). Na svojo podzavest vplivamo tako, da usmerjamo svoje misli v neko stvar in si jih nenehno ponavljamo. Tehnike vizualizacije so izredno močne in učinkovite. Pomembno je, da tehnike vizualizacije uporabljamo zgolj v konstruktivne namene. Človeško življenje je vrsta izmenjav na vseh področjih: duhovnem, materialnem in čustvenem področju. Vizualizacija je lahko zelo koristna, ko želimo pomagati sebi in drugim okoli nas (Newhouse, 2000).

#### **e) Postopno mišično sproščanje**

Postopno mišično sproščanje pomeni sproščanje mišic posameznih udov in trupa v določenem vrstnem redu (Battison, 1999). Pri tej tehniki gre za sistematično sproščanje 13 mišičnih skupin, tako da določeno mišično skupino najprej za pet sekund močno napnemo, nato pa mišico za deset sekund sprostimo ter tako pustimo, da napetost sama odteče ven iz mišice. Aktivnost ponovimo še enkrat in nato nadaljujemo z naslednjo mišično skupino. Pri tehnikah postopnega mišičnega sproščanja ves čas dihamo trebušno, diha ne zadržujemo, razen če je izrecno zahtevano. Med aktivnostjo opazujemo stanje v svojem telesu in smo pozorni, da se ob popuščanju mišic v njih razširja občutek sproščenosti. Ko posameznik osvoji tehniko in pravilnost izvajanih vaj, lahko iz prvotnega izvajanja vaj sede le-te izvaja tudi v ležečem položaju (Prah, 2015).

#### **f) Hitro mišično sproščanje**

Pri tehnikah postopnega mišičnega sproščanja človek sistematično napenja eno mišično skupino za drugo in jo nato sprošča. Veliko hitrejšo različico lahko uporabljamo, ko to tehniko do potankosti osvojimo. Pri tehnikah hitrega mišičnega sproščanja gre za hkratno napenjanje in sproščanje vseh mišic v telesu. Vajo navadno izvajamo v ležečem položaju. Človek na začetku teh vaj zapre oči in nekajkrat globoko vdihne in izdihne. Nato globoko vdihne skozi nos in zadrži zrak za 10 do 20 sekund, pri tem pa čim bolj napne vse mišice v telesu. Pomaga si lahko tako, da si predstavlja, da se z vso silo upira v podlago pod

seboj. Vaje hitrega mišičnega sproščanja se zaključijo tako, da posameznik izdihne skozi usta, popusti vso napetost ter poizkuša vse mišice čim bolj zmehčati (Prah, 2015).

### **g) Upravljanje časa**

Usklajevanje vseh življenjskih aktivnosti je pomembno in pripomore k ohranjanju zdravja. Ljudje, ki imajo na nekem področju težave, slednjemu posvečajo veliko časa za odpravo nastalih težav. Posameznik, ki namenja ustrezno pozornost vsem področjem svojega življenja, ima urejeno življenje. Človek je sam sposoben sproščeno in zbrano delati ter se s problemi učinkoviteje spoprijemati. Nekateri ljudje ne znajo izkoristiti časa, sami niso zmožni opraviti vsega, kar so si za tekoči mesec, teden ali dan sami zastavili. Razlog za napetosti tiči v slabem razporejanju časa, ki ga namenjajo za opravljanje različnih dejavnosti preko dneva (Treven, 2005). Posvečanje prevelikih količin časa nepomembnim nalogam, ki lahko nekoliko počakajo, za človeka ni koristno. Pri zahtevnejših in usodnejših nalogah bi morali zares dati vse od sebe in zastavljene naloge končati do predvidenega roka, če pa se pred tem lotite nepomembnih nalog, se boste pomembnih nalog lotili naveličani, stisnjeni in utrujeni. Nedvomno se bo najbolj obrestovalo, če posameznik osredotočenost nameni eni sami nalogi, še zlasti, če je ta za njega pomembna in zelo zahtevna (Looker in Gregson, 1993). Človek, ki je ustrezno organiziran, je sposoben opraviti dvakrat več nalog kot tisti, ki je slabo ali pa sploh ni organiziran (Treven, 2005). Zelo pomembno je tudi, da si v dnevu vzamemo čas za odmor in sprostitev. Vsaj nekaj minut na dan je za človeka priporočljivo, da ne počene ničesar, si vzame čas zase, sprostitev ali preprosto uživa, saj je to dobro in nujno potrebno za človekovo fizično in duševno zdravje. Spočiti bomo tako lažje opravljali svoje obveznosti (Prah, 2015). V delovnem okolju, v katerem nas mnogi dogodki odvrčajo od opravil, ki so za posameznika najpomembnejše, je ključnega pomena upravljanje s časom. Pri upravljanju s časom je pomemben prenos odgovornosti na druge. Gre za opravljanje nalog, ki smo jih prej opravljali sami, te prenesemo na naše sodelavce, pri tem pazimo, da so jih ti sposobni in pripravljeni opravljati namesto nas (Treven, 2005).

Treven (2005) navaja veliko načel za upravljanje s časom, a najpomembnejša so:

- nujnim in pomembnim nalogam namenite prednost,
- s prednostnim vrstnim redom načrtujte aktivnosti,
- opravite najzahtevnejše aktivnosti takrat, ko ste najbolj učinkoviti in imate največ energije.

V dnevu si večino časa zapolnimo z obveznostmi, »moram« stvarmi in načrtovanjem. Trenutki, ko s prazno glavo zremo v nebo, so v človeški kulturi ovrednoteni z izgubo časa. Nas pa notranji glas preganja in opominja, kaj smo in česa ne smemo pozabiti opraviti v svojem tekočem dnevu (Prah, 2015).

## **2.7 Premagovanje stresa na ravni organizacije**

Na organizacijski ravni morajo organizacije za premagovanje stresa odpraviti in prepoznati ali vsaj omiliti stresne situacije. Zaposlene v organizaciji je potrebno naučiti, kako se pravilno spoprijemati s stresom, ter pomagati tistim zaposlenim, ki so tekom dela postali žrtve stresa. Sodobne raziskave so pokazale, da so težave v povezavi s stresom kompleksne (Sutherland in Cooper, 2000). V Sloveniji je bila leta 2011 opravljena raziskava, s katero so želeli ugotoviti vzroke in razširjenost stresa na delovnem mestu. Pridobljeni so bili podatki o splošni razširjenosti stresa v Sloveniji in ogroženosti, ki jo po mnenju zaposlenih predstavlja stres na njihovem zdravju. Anketo je izpolnilo 500 vprašanih, ki so bili zaposleni na različnih delovnih položajih, različnih starosti in izobrazbe. Največ vprašanih doživlja stres občasno, in sicer 47,2 %. Na delovnem mestu je 30 % anketiranih odgovorilo, da stres doživlja pogosto. Izmed vseh, ki so bili vključeni v raziskavo, jih vsak dan stres doživlja 6,8 %, nikoli ali zelo redko pa stres doživlja 16 %. Glede na rezultate raziskave je bilo ugotovljeno, da je stopnja stresa v Sloveniji zelo visoka (Snežič in sod., 2011). Zaposleni so v Združenih državah Amerike poročali o napetostih, ki so jih občutili pri delu. Natančneje, 35 % ljudi pove, da stres pušča posledice na njihovem fizičnem ali čustvenem področju, 42 % Američanov je menilo, da so se posledice stresa na delovnem mestu kazale v odnosih doma v družini in v njihovem zasebnem življenju. 50 % posameznikov je poročalo o večjih obremenitvah na svojem delovnem mestu kot pred letom dni, 51 % Američanov je povedalo, da so zaradi velike količine stresa izgubili produktivnost pri svojem delu na svojem delovnem mestu (Holton in sod., 2016). Pomembno je, da se tako posameznik kot celotna organizacija naučijo obvladovanja in upravljanja s stresom, saj bodo le tako odpravili ali vsaj omilili vzroke, ki jih stres pušča na ljudeh (Sutherland in Cooper, 2000).

Na delovnem mestu je izrednega pomena, da so organizacije sposobne prepoznati stres, kajti zelo težko je obvladati prikrite oblike stresa. Za zmanjševanje in obvladovanje stresa bi morala vsaka organizacija izdelati strategijo, kako stres in njegove vzroke v najkrajšem času zmanjšati. Idealna strategija, kako hitro zmanjšati stres v organizaciji, temelji na velikosti samega podjetja in njegovih denarnih sredstvih (Heller in Hindle, 2001).

Pri obvladovanju stresa lahko organizacije zaposlenim pomagajo na dva načina. Prvi način je z uvedbo strategij za nadzor dejavnikov, ki stres povzročajo, ter z različnimi programi, ki zaposlenim pomagajo pri vzdrževanju dobrega počutja v organizaciji in delujejo kot preventiva na organizacijo (Treven, 2005).

### **Strategije za zmanjševanje stresa pri zaposlenih**

Namen različnih strategij je zmanjšanje ali popolno odpravljanje stresorjev v delovnem okolju posameznika. V organizacijah zaposleni zaznavajo napetost v zvezi s posameznim dejavnikom, na primer s premajhno ali preveliko obremenitveno vlogo, značilnostmi dela

in drugimi dejavniki, ki se pojavijo pri delu v organizaciji. Sistematično izvajanje strategij v podjetjih temelji na podlagi natančnih ocen različnih stresorjev v organizaciji. Strategije so osredotočene na prilagajanje ali spreminjanje delovnega okolja zaposlenim (Treven, 2005). Strategije za zmanjševanje stresa pri zaposlenih temeljijo na preoblikovanju dela, oblikovanju delovnih razmer za zaposlene, načrtovanju in razvijanju kariere, ustvarjanju ugodne organizacijske klime, oblikovanju fleksibilnega delovnega časa in razvijanju komunikacijskih spretnosti managerjev (prav tam).

#### **a) Programi za premagovanje stresa pri zaposlenih**

Zaposlenim v organizaciji lahko pri premagovanju stresa pomagajo tudi s posebnimi programi. Najpogosteje se uporabljajo:

- programi za usposabljanje zaposlenih, kako obvladati stres,
- programi za ohranjanje dobrega počutja,
- programi za pomoč zaposlenim (Treven, 2005).

Organizacija vse svoje zaposlene seznani s premagovanjem stresa v programih, namenjenim obvladovanju in premagovanju stresa. Tam z različnimi metodami, kot so meditacija, joga, trening hitrega mišičnega sproščanja, upravljanje življenjskega sloga, učijo posameznike, kako zmanjšati ali obvladovati stres, ki nastaja v organizacijah (Treven, 2005). Ohranjanje zdravja zaposlenih, tako psihičnega kot tudi fizičnega, je izrednega pomena. Zdrav človek lažje obvlada stres kot tisti, ki ga poleg stresa pestijo še bolezni srca in ožilja, različne fobije, prehranjevalne motnje in drugi zdravstveni problemi. Zaposleni, ki so samostojno sposobni učinkovito premagovati svoj stres, so boljšega zdravja, to pa pomeni, da bo imel delavec, zaposlen v organizaciji, manjši izostanek od dela in bo delo opravljal z večjo produktivnostjo. Programi za ohranjanje dobrega počutja potekajo v obliki delavnic, na katerih se zaposleni v organizacijah naučijo, kako primerno poskrbeti za svoje zdravje. Programi za pomoč zaposlenim zagotavljajo podporo zaposlenim pri soočanju z različnimi problemi, kot so pravno in finančno svetovanje, nudijo jim pomoč tudi pri načrtovanju njihove osebne kariere (Treven, 2005).

## **2.8 Preventivni programi za preprečevanje stresa v Sloveniji**

V Sloveniji imamo na primarni ravni zdravstvenega varstva veliko preventivnih programov in delavnic, ki delujejo v pomoč posamezniku in organizacijam v boju proti stresu.

#### **a) Program CINDI in njegov program za zmanjševanje stresa**

Program CINDI (angl. *Countrywide Integrated Noncommunicable Disease Intervention*) je program, ki deluje na mednarodni ravni. V CINDI mrežo je povezanih 28 držav članic in 3 države kandidatke, ki delujejo v okviru Svetovne zdravstvene organizacije. Program je namenjen krepitvi zdravja in ohranjanju le-tega ter preprečevanju kroničnih nenalezljivih bolezni. Program CINDI Slovenija prispeva k

ohranitvi in krepitvi zdravja ter pripomore h kakovosti življenja slovenskega prebivalstva. Cilj programa je zmanjšanje obolevnosti in smrtnosti, ki jih povzročajo naslednje kronične nenalezljive bolezni: bolezni srca in ožilja, zvišan krvni tlak, zvišan krvni sladkor, kronične bolezni dihal, kajenje, tvegano pitje alkoholnih pijač, čezmerna telesna teža in stres. Aktivnosti programov so usmerjene v ozaveščanje, izobraževanje in svetovanje v zvezi z zdravim življenjskim slogom ter aktivno pomoč posameznikom pri krepitvi in ohranjanju zdravega načina življenja. Eden od programov, ki so namenjeni ozaveščanju, pomoči in izobraževanju o stresu, je tudi program za zmanjševanje stresa, ki ga izvaja program CINDI, ki deluje v okviru svetovne zdravstvene organizacije (CINDI, 2016).

Program za zmanjševanje stresa CINDI deluje na primarni ravni zdravstvenega varstva, ta posameznikom in organizacijam nudi pomoč pri svetovanju, kako obvladati in premagati stres. Po Sloveniji so organizirane različne delavnice na temo stresa in njegovih posledic, ki jih slednji pušča na telesu. V delavnicah se človeku predstavi, kako stres nastane, kako poteka stresna reakcija pri človeku, kakšne posledice pušča dolgotrajni stres na zdravju, kakšni so vzroki, ki privedejo do stresne reakcije, predstavijo se relaksacijske tehnike, kako ukrepati in se soočiti s stresom, ko se ta pri posamezniku pojavi. Posameznikom različne delavnice nudijo psihično podporo in pomoč pri premagovanju stresa na osebni ravni (CINDI, 2016).

### **b) Program za zmanjševanje stresa Diagnostičnega centra Bled – primer**

Diagnostični center Bled je zasebna zdravstvena ustanova, ki deluje na primarni zdravstveni ravni. S sodobno opremo v diagnostičnem centru Bled opravljajo različne specialistične preglede, s katerim celostno in temeljito ocenijo človekovo zdravstveno stanje. Pregled in ocena človekovega zdravstvenega stanja je prvi korak na poti do učinkovitejšega obvladovanja stresa pri posamezniku (Diagnostični center Bled, 2016).

Devetdesetdnevni program za zmanjševanje stresa je program, ki vsebuje interdisciplinarni pristop dolgoročnemu aktivnemu preprečevanju negativnih posledic, ki jih pušča stres na zdravje, ter zgodnje odkrivanje stresne ogroženosti ljudi s stresom. Program obsega celostni zdravstveni pregled ter omogoča posvete z zdravnikom, nutricionistom, psihologom in kineziologom. Program obsega celostno preventivno analizo, sestavljeno iz strokovno oblikovanih nalog, ki vključujejo vaje za sproščanje po navodilih psihologa, prehrano in vnos tekočine ter telesno vadbo. Namen programa je aktivna zdravstvena preventiva, ki pri posamezniku obsega preprečevanje negativnih zdravstvenih posledic, ki jih stres dolgotrajno pušča na telesu. Človekova lastna odločitev in motiviranost sta izjemnega pomena pri vključitvi v program za zmanjševanje stresa (Diagnostični center Bled, 2016).

Program poteka v treh bistvenih korakih (Diagnostični center Bled, 2016).

- Program se prične s preventivnim zdravstvenim pregledom v okviru paketa Celostni plus v Diagnostičnem centru Bled. Cilj preventivnega pregleda je

ocena, koliko kroničnega stresa vpliva na človekovo telo, ter odkrivanje morebitnih obolenj, ki jih pušča stres na telesu. Preventivni pregled pri posamezniku navadno traja dva dni.

- Po končanem preventivnem pregledu vsak udeleženec programa prejme osebni program za aktivno obvladovanje stresa. Ta program v devetdesetih dneh usmerja v svoja enostavna opravila, ki jih opravlja preko dneva. Med izvajanjem programa se udeležence dodatno spodbuja preko telefonskih pogovorov. Udeleženci programa tako oblikujejo zdrave navade, ki udeleženca kasneje vodijo do boljšega počutja, vitalnosti ter tako do boljšega zdravja.
- Po zaključenih devetdesetih dnevih sledi zaključni pregled. Ta vsebuje ponovitev in s tem primerjavo vseh laboratorijskih preiskav, antropoloških meritev, psiholoških testiranj, EKG meritev, vodi se razgovor z zdravnikom specialistom in psihologom. S tem se natančno oceni, ali se je splošno psihično in fizično počutje pri udeležencu programa tudi izboljšalo.

### **3 NAMEN, CILJI IN RAZISKOVALNA VPRAŠANJA**

Namen diplomskega dela je bil predstaviti, kako ljudje skozi življenjski cikel oz. različna starostna obdobja doživljajo stres, kakšen je vpliv stresa na njihovo zdravje ter kakšne tehnike sproščanja uporabljajo v boju proti stresu. V tem pogledu so bili cilji raziskave kvalitativno preučiti doživljanje stresa skozi različna življenjska obdobja ter skozi doživljanja, občutenja in prepričanja žensk in moških različnih starostnih skupin pojasniti vplive stresa na zdravje.

Skladno z namenom in ciljem diplomske naloge so bila osrednja raziskovalna vprašanja raziskovalnega dela diplomske naloge:

RV1: Kako različne starostne skupine doživljajo stres in se z njim soočajo?

RV2: Kakšne posledice ima stres na življenje ljudi skozi različna starostna obdobja in kako jih občutijo zlasti na zdravju (subjektivni vidik)?

RV3: Katere metode/tehnike uporabljajo predstavniki različnih starostnih skupin pri soočanju s stresom v vsakdanjem življenju?

## 4 METODE DELA

V raziskovalnem delu diplomske naloge smo temeljili na kvalitativni metodologiji. Creswell (1998) je kvalitativno raziskovanje opisal kot raziskovalni proces, pri katerem si raziskovalci zgradijo kompleks, celotno podobo tako, da analizirajo pripovedi in opazovanja ter vodijo raziskavo v naravnem okolju. S pojmom kvalitativna raziskava označujemo raziskavo, pri kateri sestavljajo temeljno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, besedni opisi ali pripovedi, in v kateri je to gradivo tudi obdelano in analizirano besedno, brez uporabe merskih postopkov (Mesec, 1998). Raziskovalec podatke zbira v naravnih razmerah oziroma v okolju, ki ga proučuje, zato ker ga zanima kontekst, v katerem dejavnosti potekajo, in ker izhaja iz tega, da tudi okolje pomembno vpliva na ravnanje in vodenje posameznika (Bogdan in Biklen, 2003). V okviru kvalitativne metodologije je bila uporabljena interpretativna paradigma, pri kateri je poudarek na razumevanju in interpretaciji raziskovalnih situacij, odnosov, procesov, ravnanj in drugega iz perspektive njihovih udeležencev (Vogrinc, 2008).

### 4.1 Opis vzorca

V raziskavi je bil uporabljen namenski kvotni vzorec. Pri namenskem vzorčenju je vsaka enota izbrana z natančno določenim namenom; pri kvalitativnem raziskovanju je v ospredju informiranost posameznika o proučevani temi. Z namenskim vzorčenjem lahko v raziskavo vključimo posameznike iz širše populacije, lahko pa proučujemo celotno podskupino neke širše populacije (Engel in Schuut, 2005). Kvotni sistem dodatno omogoča izbor tistih enot v vzorce, katerih izbrane lastnosti bi želeli podrobneje preučiti. Omejili smo se na ženske in moške, stare med 20 in 80 let, različnih starostnih skupin z različnimi stopnjami izobrazbe in različnim socialnim statusom. V raziskavo je bilo vključenih 8 oseb, od tega dva študenta, dve zaposleni osebi, dve brezposelni osebi in dva upokojenca. Intervjuvanci so se med seboj razlikovali po spolu, starosti in stopnji izobrazbe. Šest intervjuvancev je v času raziskave živelo v ruralnem okolju, dva pa v urbanem okolju. Sedem intervjuvancev doslej še ni obiskalo programa za zmanjševanje stresa, eden pa je program za zmanjševanje stresa obiskal. Podrobnejši podatki o intervjuvancih so prikazani v Preglednici 2.

**Preglednica 2: Podatki intervjuvancev**

Ime	Starost	Stopnja izobrazbe	Socialni status	Okolje bivanja	Kronične bolezni	Udeležba programa za zmanjševanje stresa
Marija	72	4. stopnja	upokojenka	ruralno	srčno popuščanje, arterijska hipertenzija, osteoporoza	ne
Tina	23	6. stopnja	zaposlen študent	ruralno	/	ne



Tone	60	5. stopnja	upokojenec	ruralno	arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen tipa 2, srčna aritmija	ne
Maja	32	3. stopnja	nezaposlena (brezposeln)	ruralno	invalidnost III. kategorije	ne
Tjaša	44	7. stopnja	zaposlena	ruralno	GERB, povišan holesterol	da
Dejan	50	6. stopnja	nezaposlen (brezposeln)	ruralno	GERB	ne
Matej	28	6. stopnja	zaposlen študent	urbano	/	ne
Janez	34	5. stopnja	zaposlen	urbano	/	ne

## 4.2 Opis raziskovalnega instrumenta

Metoda pridobivanja podatkov je bil delno strukturiran intervju, pri katerem imamo vnaprej pripravljena bistvena, glavna vprašanja, ki so navadno odprtega tipa, in jih postavimo vsakemu intervjuvancu, preostala vprašanja pa oblikujemo sproti med potekom intervjuja (Drever, 1997).

Za intervju so bila vnaprej pripravljena vodilna vprašanja (angl. *interview guide*), ki so bila povezana s stresom in soočanjem z njim, zdravjem, kakovostjo življenja, metodami oziroma tehnikami premagovanja stresa ter obiskom programov za zmanjševanje stresa.

1. Kako pogosto občutite stres? Večkrat dnevno, nekajkrat tedensko, nekajkrat mesečno itn.
2. Ali ste pri vsakodnevnih opravilih velikokrat pod stresom?
3. Kateri življenjski dogodki so pri vas v zadnjem času povzročili največ stresa?
4. Katere so najpogostejše težave, na katere naletite v vašem življenju, ki vplivajo na kakovost vašega življenja, in, ali ste doživete simptome kdaj povezali s stresom?
5. Kako po vašem mnenju stres vpliva na vaše zdravstveno stanje oz. počutje – kako to občutite, če sploh občutite?
6. Kako se soočate s stresom v vsakdanjem življenju?
7. Se spomnite kakšne zelo stresne izkušnje iz preteklosti? Kako ste se takrat odzvali nanjo in kako bi ocenili svoj odziv?
8. Kaj je bilo v stresni situaciji iz preteklosti pozitivnega in kaj ste se iz te preteklosti izkušnje naučili?
9. Katere metode/tehnike premagovanja stresa uporabljate pri soočanju s stresom v vsakdanjem življenju?
10. Ali ste mnenja, da te metode/tehnike pomagajo pri izboljšanju kakovosti vašega življenja?

11. Ali ste kdaj že slišali za programe za zmanjševanje stresa, namenjene pomoči ljudem, ki so pod stresom?
12. Ste mogoče kakšen program za zmanjševanje stresa tudi obiskali?

### 4.3 Opis raziskave in obdelava podatkov

Osebnostno smo k sodelovanju v raziskavi povabili ženske in moške različnih starostnih skupin z različnimi socialnimi statusi. Potencialno sodelujočim v raziskavi smo razložili cilj in način raziskave ter se glede na njihovo dosegljivost skupaj z njimi dogovorili za predvideni datum opravljanja intervjuja. Intervjuji so potekali med 26. 5. 2017 in 21. 6. 2017 na domovih sodelujočih. Zaradi upoštevanja etičnih vidikov raziskovanja so vsi udeleženci v raziskavi pred pričetkom samega intervjuja podpisali t. i. informirano soglasje (Priloga 1) ter se tako s tem namenom seznanili z varovanjem zaupnosti vseh podatkov, namenom in potekom raziskave, tveganji in koristmi sodelovanja v raziskavi, predvidenim trajanjem intervjuja ter možnostmi končnih povratnih informacij raziskave. Na začetku intervjuja so bili intervjuvanci naprošeni, da sami izpolnijo nekaj osnovnih podatkov, in sicer spol, starost, stopnjo izobrazbe, socialni status, okolje, v katerem živijo, ter morebitno prisotnost kroničnih bolezni. Intervjuji so bili zvočno snemani, njihovi zvočni zapisi, ki so shranjeni pri avtorju raziskave v datoteki, zaščiteni z geslom, pa bodo po poteku sedmih let uničeni. Imena oseb, ki so bile intervjuvane in tako sodelovale v raziskavi, so bila nadomeščena z namišljenimi imeni.

Podatki so bili analizirani s pomočjo metode analize vsebine, katere cilj je dobiti veljavne, zanesljive in preverljive rezultate (Vogrinc, 2008).

Zvočni zapisi intervjujev so bili večkrat poslušani, na kar je bila opravljena dobesedna transkripcija intervjujev. V intervjujih je bilo izrečeno tudi nekaj besed v narečju, zato so bili transkripti intervjujev popravljeni le toliko, da so se približali splošnemu pogovornemu jeziku. Kvalitativna analiza vsebine je nato potekala po korakih, ki jih povzema Pahor (2002).

- V celoti so bili transkripti večkrat prebrani in kodirani, da so se identificirale glavne teme, o katerih so intervjuvanci govorili;
- izdelan je bil seznam kategorij na osnovi kodiranja. S pomočjo seznama kategorij je bil analiziran tekst in posamezne izjave so bile razporejene v kategorije;
- tako se je pokazala struktura teksta, na katere kategorije se je nanašalo največ izjav;
- v obliki sheme so bili tako prikazani rezultati analize.

## 5 REZULTATI

Metoda analize vsebine je potekala v naslednjem zaporedju: kodiranje, kategorizacija in oblikovanje končne teoretične formulacije (Robinson, 2006). Faza kodiranja besedila je dala štiri identificirane kategorije, ki smo jih v nadaljevanju združili v osrednje štiri teme z dvema podtemama, ki opredeljujejo doživljanje stresa skozi različna življenjska obdobja. Preglednica 3 prikazuje hierarhično razporejene teme, kar pomeni, da smo na prvo temo v raziskavi dobili največ izjav, na zadnjo temo pa so nam intervjuvanci podali najmanj izjav.

**Preglednica 3: Identificirane teme v kvalitativni analizi**

Št. teme	Tema	Podtema	Št. izjav
1.	<b><i>SPROŽILCI STRESNIH DOGODKOV IN NJIHOVA POGOSTOST</i></b>	Sprožilec stresnega dogodka  Pogostost pojavnosti stresa	65
2.	<b><i>POZNAVANJE NAČINOV OBVLADOVANJ STRESA IN INFORMIRANOST O NJIH</i></b>	Odzivi in ukrepi/metode na obvladovanje stresa skozi življenjske situacije  Stopnja informiranosti o ukrepih obvladovanja stresa v okviru javnega zdravja	60
3.	<b><i>ZAZNANI VPLIVI NA ZDRAVJE</i></b>	Prisotni fizični in psihični znaki/simptomi  Povezanost simptomov s stresom	47
4.	<b><i>VPLIV DRUŽBE NA POJAVNOST STRESA IN NAČINOV ZA OBVLADOVANJE STRESA</i></b>	Stresna situacija je lahko tudi učeča situacija  Zavedanje potrebe po širši družbeni pomoči (v okviru javnega zdravja) za obvladovanje stresa	16

Iz naslovov tem je mogoče razbrati, da je vpliv stresa skozi različna življenjska obdobja v povezavi z zdravjem večplasten, kar nakazuje medsebojna povezanost tem. V nadaljevanju poglavja sledi podrobnejši opis vsake izmed identificiranih tem.

## 5.1 Sprožilci stresnih dogodkov in njihova pogostost

S pomočjo metode analize vsebine je bilo ugotovljeno, da je tema »**Sprožilci stresnih dogodkov in njihova pogostost**« najmočnejša, saj se je nanjo navezovalo največ izjav intervjuvancev. Stres se je med intervjuvanci pojavljal vsakodnevno oziroma nekajkrat tedensko. Iz te teme je mogoče razbrati, da je poglaviten vir izvora stresa pri zaposlenih študentih težko usklajevanje urnika dela z obveznostmi, ki jim jih narekuje študij. Brezposelni intervjuvanci so kot sprožilec stresnih dogodkov izpostavili težave s slabim finančnim zaledjem, kar je posledica izgube službe in težav pri iskanju nove zaposlitve. Zaposleni intervjuvanci navajajo, da pri njih veliko mero stresa povzroča težko fizično delo, prenatrpan urnik dela in slaba organizacija dela. Pri upokojenih intervjuvancih stres izvira kot posledica branja in gledanja različnih medijev, ker opažajo očitno delitev sloja ljudi med revne in premožne. Premajhen osebni dohodek jim povzroča stres in težave pri vsakodnevnem plačevanju položnic in nujno potrebnih živil za vsakodnevno življenje.

Zaposlena študenta sta poudarila, da težko usklajujeta urnik dela in težko fizično delo s študijskimi obveznostmi. Prav tako oba od zaposlenih intervjuvancev poročata o težkem fizičnem delu, prenatrpanem urniku, zaradi česar težko načrtujeta svoj prosti čas in druženje s svojo družino.

*»Stres občutim vsakodnevno, saj imam veliko obveznosti na magistrskem študiju, poleg tega pa imam 12-urni delavnik v službi, kjer je delo zelo intenzivno in naporno. Zaradi težkega usklajevanja študija in dela sem stalno pod stresom, saj težko najdem čas zase in čas, ki bi ga lahko preživela v miru s svojo družino.« (Tina, 23 let)*

*»V zadnjem času je bila zame najbolj stresna situacija vpis na magistrski študij. Mislim, da se pred vpisom nisem zavedal, kaj vse me čaka na študiju poleg dela, ki ga opravljam. Vsakodnevno, ko sem prihajal iz študija, sem razmišljal o tem, kako mi bo to sploh uspelo, saj smo pri vsakem predmetu dobili obilico nalog, ki jih moramo postoriti, da sploh lahko pristopimo k izpitu ... seminarske naloge, projektne naloge, skupinske naloge... vse to je bilo zame zelo naporno in obremenjujoče. Takoj, ko smo dobili urnik, sem se moral organizirati, da sem v službi prilagodil urnik, da sem lahko prihajal na predavanja, saj smo imeli ogromno seminarjev, kjer zahtevajo 100-% prisotnost. Zame je bilo to obdobje zelo stresno, obdobje velikega odrekanja ... upam, da bo sedaj po izpitnem obdobju prišlo malo lažje obdobje zame.« (Matej, 28 let)*

*»Najpogostejša težava, na katero naletim v svojem življenju, ki vpliva na kakovost mojega življenja, je prenatrpan urnik dela v službi. Zaradi obsežnosti dela in potreb po samem delu*

*težko organiziram svoj prosti čas ter čas, ki je namenjen moji družini. V službi sem veliko svojega časa, kar občuti tudi moja družina, s katero bi si želel preživeti več časa.» (Janez, 34 let)*

*»Pri opravljanju vsakodnevnih opravil sem velikokrat pod stresom. V službi gre za ponavljajoči, dolgotrajni stres, ki je posledica prenatrpanega urnika, zelo slabe organizacije dela. Samo delo z otroki s posebnimi potrebami zahteva veliko samega sebe, veliko je potrebno vložiti v samo učenje, ki je prilagojeno otroku in pomoč otrokom, pri vsakodnevnih opravilih.» (Tjaša, 44 let)*

Brezposelni intervjuvanci poudarjajo, da je njihova kakovost življenja slabša zaradi okrnjenega finančnega položaja, saj so mnenja, da ima finančni status velik vpliv na samo kakovost življenja. Zaradi brezposelnosti težko plačujejo položnice, kupujejo dobrine, ki so potrebne za življenje. Posledice brezposelnosti obenem prizadenejo tudi druge družinske člane (npr. otroke), ki so na ta način prikrajšani določenih dobrin. Podobno kot brezposelni intervjuvanci tudi upokojeni intervjuvanci doživljajo stres ob pomanjkanju finančnih sredstev, kar jim otežuje plačevanje položnic, kupovanje živil, ki so potrebne za vsakdanje življenje.

*»Največ stresa mi povzroča moje finančno stanje, saj je v današnjem času brez stalnih prihodkov težko preživeti. Dobivam socialno pomoč, ampak še ta je minimalna, drugih dohodkov pa nimam, zato nimam denarja za plačevanje stanovanja, plačevanje stroškov, za hrano in obutev. Prav tako ne morem privoščiti otrokom stvari, ki si jih res želijo. Ne morem pomisliti, da bi si privoščila dopust oz. da bi otroke odpeljala nekam na morje ali v toplice na kopanje.» (Maja, 32 let)*

*»Največ stresa mi povzroča plačevanje položnic. Že zjutraj, ko vstanem, je prva misel, kako plačati položnice, ki jih bo prinesel poštar, saj nimam dovolj denarja, da bi lahko dostojno živel. Sem pa mnenja, da bi lahko bile položnice veliko manjših vsot, če bi bila država malo manj pohlepna. Tudi nakupi v trgovinah mi vzbudijo veliko stresa, saj si moram, preden grem v trgovino, napisati spisek živil, ki jih najbolj potrebujem, da si jih lahko sploh privoščim, če si jih lahko, saj je to odvisno od tega, koliko mi ostane denarja od plačila položnic.» (Tone, 60 let)*

Eden od intervjuvancev navaja doživljanje stresa ob gledanju in branju različnih medijev, saj ti vsakodnevno prikazujejo vse večje razlike med slojema revnih in premožnih. Njegovo mnenje je, da je za to kriva državna ureditev, saj se je življenje po osamosvojitvi Slovenije drastično spremenilo.

*»Vsakodnevno ob branju novic ali gledanju televizije opažam, da smo ljudje pod stresom največ zaradi našega vodstva države, saj so vsi skupaj pohlepni, gledajo samo na to, da bi še tistim, ki imajo komaj za kruh, še to vzeli. Ne morem verjeti, da smo vsi ljudje z enakim želodcem, vendar si ga nekateri izmed ljudi preveč polnijo. Stres doživljam tudi takrat, ko gledam poročila in ko vidim, da sta v naši državi dva sloja ljudi. Sloj, ki se komaj preživlja, in vodilni sloj, kjer so sami pohlepneži, ki se iz davkoplačevalskega denarja norčujejo. Vsakič, ko berem časopis ali gledam televizijo, me mine do načina življenja, ki ga trenutno živimo, saj se večkrat spomnim lepih dogodkov iz prelepega življenja, ki je bilo v*

*Jugoslaviji, ko pa se je Slovenija osamosvojila, pa se je vse skupaj spremenilo, nič več ni tako, kot je bilo.» (Tone, 60 let)*

Stres lahko izvira tudi iz različnih družbenih dogodkov. Večina vseh intervjuvancev je poročala vsaj o enem družbenem dogodku v preteklosti, ki je v njih vzbudil stres. Intervjuvanci so navajali stres, ki se je pojavil ob izgubi ali ob bolezni bližnjih oseb.

*»Ob vsem napornem delu in študiju pa se je zgodil še en dogodek, ki me je zelo pretresel [...] smrt v družini, saj mi je pred kratkim umrla stara mama, kar je pri meni povzročilo še več dodatnega stresa.» (Tina, 23 let)*

*»V zadnjem času je v meni največ stresa vzbudila [...] smrt. Nedavno od tega sem za posledicami srečne kapi izgubil strica, s katerim sva si bila zelo blizu.» (Janez, 34 let)*

*»V zadnjem obdobju sem se s stresom srečala [...] ob bolezni moža ter smrti in posledično izgubi najboljših prijateljice, ki me je redno obiskovala.» (Marija, 72 let)*

Vsak izmed intervjuvancev je zaupal eno od najbolj stresnih situacij iz preteklosti. Intervjuvanci so zaupali svojo zgodbo, kjer so opisali svoja občutja ob tem dogodku. Potrebno pa je poudariti, da vsak človek stres doživlja individualno. Za nekoga stres predstavlja že malenkostna sprememba v življenju, medtem ko ta drugemu sploh ne bi bila stresna situacija.

*»Leta 2012 sem zbolel za miokarditisom. Zjutraj sem se zbudil z aritmijo, šel sem na urgenco, od koder so me nemudoma napotili v bolnišnico. K sreči so mi zdravniki hitro pomagali in me spravili v red. Strah pred ponovitvijo aritmije me je spremljal še nekaj mesecev po sami bolezni. Na bolniški sem bil po priporočilu kardiologa celih 12 mesecev, izogibati sem se moral vsem fizičnim naporom zaradi poslabšanja bolezni.» (Janez, 34 let)*

*»Nedvomno je največji dogodek ta, da sem ostal brez službe, kar posledično predstavlja skrb za moje finančno stanje, sam si več ne bom mogel privoščiti različnih življenjskih potrebščin, ki so nujne za življenje, bojim se za svoje zdravje, saj si nekaterih zdravstvenih storitev ne bom mogel več privoščiti in tu je še plačevanje položnic...[...].» (Dejan, 50 let)*

*»V zadnjem času so bolezen v družini, razmere na delovnem mestu, zaradi zelo slabe organizacije in natrpanega urnika dela je prišlo na delovnem mestu do različnih nesoglasij, ki so pri meni vzbudili največ stresa.» (Tjaša, 44 let)*

*»Stresna situacija iz preteklosti je bila zame izguba službe. To je bil dan, ko mi v službi, ki sem jo pred tem imela, niso podaljšali pogodbe. Prišli so do mene in mi povedali, da se žal trg dela manjša in da mi ne morejo podaljšati pogodbe, saj nimajo finančnih sredstev, da bi lahko plačevali zaposlene.» (Maja, 32 let)*

*»V preteklosti sem morala iti skozi zelo težke preizkušnje. Vse skupaj se je dogajalo leta 1991, ko je prišlo v tedanji Jugoslaviji do vojne za osamosvojitve današnje Slovenije, jaz pa sem poleg tega doživljala stres tudi zaradi izgube službe in posledično sem bila brez denarja, ki sem ga potrebovala za preživljanje hčera, ki so študirale v Ljubljani.» (Marija, 72 let)*

## 5.2 Poznavanje načinov obvladovanja stresa in informiranost o njih

Tema »**Poznavanje načinov obvladovanja stresa in informiranost o njih**« vključuje dve podtemi, in sicer »*Odzivi in ukrepi/metode na obvladovanje stresa skozi različne življenjske situacije*« in »*Stopnja informiranosti o ukrepih obvladovanja stresa v okviru javnega zdravja*«. Intervjuvanci v raziskavi navajajo različne metode/tehnike v boju proti stresu. Nekateri so mnenja, da so ukrepi za obvladovanje stresa kratkoročni. Večina intervjuvancev je mnenja, da so metode in tehnike, ki jih uporabljajo v boju proti stresu, pozitivne oziroma imajo pozitiven učinek. Raziskava je pokazala, da je večina intervjuvancev že slišala oziroma prebrala o programih za zmanjševanje stresa, ki so namenjeni premagovanju stresa. Intervjuvanci so bili osveščeni o programih za zmanjševanje stresa in njihovem delovanju preko spleta, različnih medijev in ob prebiranju različnih brošur v zdravstvenih domovih.

Intervjuvanci skozi različna življenjska obdobja navajajo podobne metode oziroma tehnike premagovanja stresa. Večinoma vsi so mnenja, da je najboljša metoda premagovanja stresa odmik od stresorja v naravo. Navajajo pa tudi druge tehnike premagovanja stresa, kot so: telesna aktivnost, počitek, sprostitvene tehnike, joga, delo na vrtu.

*»Kot sem že povedal, se pri soočanju s stresom v vsakdanjem življenju odmaknem v naravo. To me najbolj pomiri, takrat odmislim vse, kar me bremeni. Kmalu zatem se zavem, kaj vse me še čaka, in spet je nazaj moja stresna situacija. Poleg tega se zelo rad ukvarjam s telesno aktivnostjo, saj zelo vpliva na moje počutje. Po telesni aktivnosti se včasih počutim kot prerojen, saj imam takrat čas zase, da se odmaknem od vseh skrbi, ki me težijo čez dan. Velikokrat uporabim tudi sprostitvene tehnike, ena izmed najboljših se mi zdi nasmeh, saj se takrat resnično sprostim, zmanjša se vsa napetost in vse težave se mi zdijo manj ogrožajoče oz. zahtevne. Moram pa povedati, da je zelo učinkovita metoda tudi počitek, a kaj ko ob preobilici dela in ob številnih nalogah iz študija, ki jih moram izpolniti, pogosto pozabim nanj«. (Matej, 28 let)*

*»Pri soočanju s stresom v vsakdanjem življenju se odmaknem v naravo, grem na sprehod, sem zunaj z otrokoma, delam z njima nalogo. Pri soočanju s stresom, povezanim z brezposelnostjo, pa uporabljam metodo premagovanja stresa s pošiljanjem prošenj za službo. Najbolj se sprostim, ko pošljem prošnjo za delo, saj imam takrat vsaj malo upanja, da dobim novo zaposlitev in s tem malo boljši finančni zalogaj«. (Maja, 32 let)*

*»Pri soočanju z vsakdanjim stresom uporabljam metodo vizualizacije, poslužujem se uporabe avtogenega treninga. Za sproščanje telesa izvajam vsakodnevno tridesetminutni trening vadbe joge. Z vadbo joge se zelo sprostim in si nabere novih moči in motivacije za opravljanje vsakodnevnih opravil«. (Tjaša, 44 let)*

*»Pri soočanju s stresom v vsakdanjem življenju uporabljam tehnike premagovanja stresa, kot so sprehod, odmik v naravo, obdelovanje vrta, njive, vinograda«. (Tone, 60 let)*

Intervjuvanci so poročali tudi o kratkoročnih metodah premagovanja stresa. Njihovo mnenje je, da kratkoročne metode nanje pozitivno vplivajo, saj jih te metode za kratek čas razbremenijo. Večinoma vsi so mnenja, da je najboljša metoda premagovanja stresa odmik od stresorja v naravo. Zaposlena intervjuvanka (Tjaša, 44 let) v boju proti stresu uporablja natančno organizacijo svojega časa ter vadbo joge, medtem ko upokojeni intervjuvanec stres premaguje ob druženju in igranju s svojima vnukoma, prav tako zaposlen intervjuvanec stres premaguje ob druženju s svojo hčerko. Zaposlena intervjuvanka (Tjaša, 44 let) in intervjuvani študent (Matej, 28 let) sta mnenja, da jima redna telesna vadba učinkovito pomaga pri premagovanju stresa. Brezposelna intervjuvanka (Maja, 32 let) poudarja, da svoj stres premaguje s pogovorom z njeno ljubljeno osebo, medtem ko se intervjuvana študentka iz stresne situacije raje umakne na krajši sprehod ob morju.

*»V boju proti vsakodnevnu stresu uporabljam vsakodnevno redno telesno vadbo. Z natančno organizacijo časa postorim in opravi le tiste stvari, ki so nujno potrebne. S postavljanjem realnih ciljev si izločim cilje in dejavnosti, ki zame niso pomembne in tako zelo nujne. Stresni situaciji se želim izogniti oziroma jo preprečiti z veliko mero počitka, ter vadbo joge, ki me sprosti, pomiri in mi da novih moči«. (Tjaša, 44 let)*

*»S stresom v vsakdanjem življenju se soočam tako, da se odmaknem od ljudi. Po navadi se zaprem v stanovanje in razmišljam o stvareh, ki me težijo. Najraje pa se pogovorim s svojo drago osebo, ji zaupam stvari, ki me težijo, in skupaj iščeva pot iz te situacije. Pri soočanju s stresom mi torej najbolj pomaga pogovor. Stres pa odmislim tudi takrat, ko delam domačo nalogo z otrokoma ali grem z njima na sprehod«. (Maja, 32 let)*

*»S stresom v vsakdanjem življenju se soočam tako, da se odmaknem v naravo. Najraje grem v gozd, kjer je popolni mir in kjer se lahko res sprostiš. Rad grem obdelovat vinograd, njivo ali vrt, saj me obdelovanje moje zemlje zelo veseli. Velikokrat v stresnih situacijah vzamem psa in grem z njim na sprehod. Velikokrat pa se v stresnih situacijah rad družim in igram z mojima vnukoma, da malo odmislim, kaj vse me teži v tem življenju«. (Tone, 60 let)*

*»Najboljša moja tehnika v boju proti stresu je druženje z mojo dveletno hčerko, ob igranju z njo mi stres preprosto izgine. Ko ne delam, rad pogledam kakšen film, z ženo rada obiskujeva različne koncerte, sprosti me tudi prijetna družba prijateljev, ki jim zaupam. Vse našteje metode uporabljam v boju proti stresu«. (Janez, 34 let)*

*»Na stresno situacijo sem se odzvala tako, da sem vsakodnevno odšla na daljši sprehod ob morju, ta mi je vsakodnevno dajal nov zagon za dokončanje zastavljenega cilja«. (Tina, 23 let)*

*»Tudi telesna aktivnost je tista metoda, ki je zame zelo učinkovita, saj lahko z njo vplivaš na svoje počutje, saj telesna aktivnost oz. gibanje blaži učinke stresa vsakdanjega življenja«. (Matej, 28 let)*

Namen tehnik premagovanja stresa je nabiranje novih moči in motivacije. Intervjuvanci poročajo o odmiku od stresorja z namenom poiskati ukrepe za



premagovanje stresa. Večina intervjuvancev je poudarila, da se odmaknejo od stresne situacije, da si naberejo nove moči in energije za opravljanje različnih aktivnosti tekom dneva. Intervjuvanci velikokrat razmišljajo o sebi in težavah, ki jih spremljajo tekom dneva.

*»Mislim, da je za odpravljanje stresa najbolj pomembno, da se naučimo premagovati stvari, ki nas obremenjujejo, da se znebimo strahov, postanemo bolj samozavestni in se veselimo stvari, ki nam jih prinaša naslednji dan. Vse to je zelo težko, ampak mislim, da je to edina pot iz stresne situacije. Ko prideš nazaj, se zaveš vse realnosti in spet si v stresu oz. razmišljaš o stvareh, ki jih moraš še narediti, kaj vse te še čaka, kaj si pozabil, kaj bi še lahko, pa nisi naredil. Mislim, da smo ljudje sami tisti, ki se izpostavljamu stresu, saj ne znamo poslušati svojih čustev in se ustrezno odzvati na okolje in na situacije, ki nam pretijo«. (Matej, 28 let)*

*»Po navadi se odmaknem v naravo na daljši sprehod, kjer velikokrat razmišljam o samem sebi in razmišljam o stvareh, ki me težijo«. (Dejan, 50 let)*

*»Sprehodi so včasih namenjeni nabiranju nove motivacije in razmisleku, kaj vse lahko postorim bolje, ko se prihodnjič ponovno znajdem v stresni situaciji. Sprehod mi vliva nove moči v boju proti stresu. Domov se iz sprehodov vrnem polna energije z dodatno motivacijo za opravljanje dela, ki ga prej zaradi razburjenosti nisem mogla opravljati«. (Marija, 72 let)*

Raziskava je pokazala, da so intervjuvanci različnih starostnih skupin informirani o obstoju programa za zmanjševanje stresa. Informacije o delovanju programa za zmanjševanje stresa so intervjuvanci pridobili preko osveščanja različnih medijev, spleta, bodisi so o programih za zmanjševanje stresa prebrali brošuro v zdravstvenih domovih. Intervjuvana študentka (Tina, 23 let) je poudarila, da je za programe za zmanjševanje stresa slišala tekom študija, medtem ko je brezposelna intervjuvanka povedala, da je za programe za zmanjševanje stresa slišala, saj jih organizirajo tudi nekateri centri dobrega počutja (wellness centri).

*»Za programe za zmanjševanje stresa sem že slišal, moram pa priznati, da o njih ne vem veliko. Slišal sem, da nekje v Švici obstaja klinika, namenjena premagovanju stresa s pomočjo smeha. V kliniki s pomočjo smeha razbremenijo ljudi, ki so pod stresom in na ta način ljudje lažje premagajo stres.... [...]«. (Janez, 34 let)*

*»Da, za programe za zmanjševanje stresa sem že slišal. Veliko o teh programih je mogoče prebrati na internetu. Doktorji v različnih ambulantah tudi vse več ljudem ponujajo udeležbo v teh programih«. (Dejan, 50 let)*

*»Slišala sem že za programe za zmanjševanje stresa, namenjene pomoči ljudem, ki so pod stresom. Veliko sem prebrala na internetu, saj sem malo brala, kako delujejo ti programi, saj me je zanimalo, ali pomagajo ali ne. Tudi v časopisih in revijah sem že prebrala o teh programih. Slišala sem, da jih organizirajo tudi nekateri wellness centri. Prav tako pa sem v zdravstvenem domu zasledila Cindi program, ki je namenjen premagovanju težav«. (Maja, 32 let)*

*»Da, sem že slišala za programe za zmanjševanje stresa, namenjene pomoči ljudem, ki so pod stresom. Za njih sem slišala tekom študija. Veliko govora je bilo o programu CINDI, ki je namenjen premagovanju kroničnih nenalezljivih bolezni, v katerem deluje tudi program za zmanjševanje stresa. Slišala sem tudi že o drugih programih, ki jih organizirajo zdravstveni domovi«. (Tina, 23 let)*

### 5.3 Zaznani vplivi na zdravje

Tretja tema, ki opredeljuje vpliv stresa na zdravje intervjuvancev, je »**Zaznani vplivi na zdravje**« in vključuje dve podtemi, in sicer »*Prisotni fizični in psihični znaki/simptomi*« in »*Povezanost simptomov s stresom*«. Intervjuvanci v tretji temi opišejo simptome in težave, ki jih na njihovem telesu pušča stres. Različne starostne skupine intervjuvancev v raziskavi navajajo fizične in psihične simptome stresa. Intervjuvanci so mnenja, da pred stikom s stresno situacijo niso imeli nobenih zdravstvenih težav, zato svoje trenutne težave in simptome povezujejo s stresno situacijo.

Večina intervjuvancev je poročala, da stres močno vpliva na njihovo psihično stanje, saj navajajo, da je njihovo splošno počutje bistveno slabše, odkar so pod vplivom stresa, kar se kaže z različnimi simptomi, kot so: razdražljivost, živčnost, motnje koncentracije, motnje spanja, slaba volja, napetost, vznemirjenost, pozabljenost.

*»Prav tako sem pogosto slabe volje, nezbrana, pogosto delam napake, sem bolj občutljiva, razdražljiva. Zgodi se tudi, da sem potrta zaradi vseh finančnih težav, ki jih imam. Prisotna je zaskrbljenost, kako bom otrokom kupila, kar potrebujejo za v šolo in vrtec. Velikokrat se mi zgodi, da se ne morem sprostiti, saj imam vedno v mislih, kako bo šlo naprej, saj nimam dohodka«. (Maja, 32 let)*

*»Na psihološkem področju so se pojavile težave s koncentracijo, zelo težko se namreč po stresni situaciji zberem, pojavlja se tudi razdražljivost in spremenjen slog komuniciranja«. (Tjaša, 44 let)*

*»Stres vsakodnevno občutim kot živčnost, razdražljivost, ...[...], težko se zberem, mnogokrat nastanejo težave z nepravilno preglasno komunikacijo«. (Dejan, 50 let)*

*»Ponoči težko zaspim, imam motnje spanja, saj pred spanjem velikokrat razmišljam o stvareh, ki me še čakajo za postorit. Prav tako sem pogosto slabe volje, imam slabšo koncentracijo, pozabljam stvari, ki bi jih moral opraviti. Zgodi se, da sem napet, živčen, vznemirjen. Velikokrat je prisoten strah, zaskrbljenost, ali mi bo to vse skupaj uspelo ali sem si zadal prevelik cilj ali je to vse skupaj preveč zame in za mojo družino«. (Matej, 28 let)*

V raziskavi so intervjuvanci povedali, da stres občutijo tudi na svojem telesnem počutju. Ob prisotnosti stresne situacije se intervjuvancem pojavljajo tudi telesni znaki, kot so glavobol, vrtoglavica, telesna izčrpanost, imunska oslabeledost, bolečine v sklepih in križu, težave z želodcem.

*»Ko doživim stresno situacijo, se zelo slabo počutim, boli me glava, poviša se mi krvni tlak, zelo pogosto občutim hitrejšo in neredno bitje srca«. (Marija, 72 let)*

*»Najpogostejše težave, ki jih občutim v mojem življenju, so vsakodnevni glavoboli, slabo počutje, napetost, slabše spanje, težko zaspim, ponoči se pogosto prebujam, imam želodčne težave. Vse te težave zelo vplivajo na mojo kakovost življenja, saj se ob njih nikoli ne morem povsem sprostiti, ker mi misli bežijo k obveznostim, ki jih imam«. (Tina, 23 let)*

*»Najpogostejše težave, ki vplivajo na mojo kakovost življenja, so, da ponoči velikokrat sanjam, kaj se dogaja okrog mene. Poleg tega se pogosto prebujam, zvečer težko zaspim, imam nočne more. Pogosto je tudi slabo počutje, nejevolja in napetost v družini. Velikokrat boleham za revmo, bolečinami v sklepih ... vse to mi je pustilo moje delo. Pred leti pa sem zaradi vsega stresa, ki sem ga imel v življenju, zbolel za srčno aritmijo, ki mi je zelo znižala kakovost mojega življenja, saj moram sedaj zelo paziti na svoje življenje, paziti, da se ob stresnih situacijah ne razburim preveč, saj vse to vpliva na moje zdravstveno stanje oz. počutje«. (Tone, 60 let)*

*»Stres občutim vsakodnevno kot splošno izčrpanost, pogosto sem zelo utrujena. Težave napornega dela se poznajo tudi na moji imunski oslavitvi, velikokrat imam hripav glas, povišane imam maščobe. Ponoči imam velikokrat težave s spanjem, zelo težko zaspim in se zjutraj zbudim nenaspana, utrujena«. (Tjaša, 44 let)*

*»Stres, ki ga trenutno doživljam, zelo vpliva na moje splošno počutje in moje fizično stanje. Večkrat dnevno se slabo počutim, pojavljajo se mi tudi različne bolezni in nevšečnosti, kot so: tiščanje v prsih, jutranji glavoboli, večkrat dnevno se mi pojavijo težave z želodcem«. (Dejan, 50 let)*

*»Najpogostejše težave, ki vplivajo na mojo kakovost življenja, so pogosti glavoboli, utrujenost, bolečine v hrbtu, občutek napetosti v mišicah. Velikokrat občutim razbijanje srca, slabost, pojavi se tudi bruhanje. Velikokrat se mi zgodi, da mi vsa ta neprijetna čustva povzročajo veliko težav. Hitro tem težavam sledi telesni odziv, kar pri sebi opazim kot pospešen utrip srca, potenje, slabost, glavobol in vrtoglavica«. (Matej, 28 let)*

*»Zaradi prenatrpanega urnika velikokrat občutim pomanjkanje energije, občasno glavobol in splošno slabo počutje«. (Janez, 34 let)*

Dva intervjuvanca sta v raziskavi povedala, da stres vpliva tudi na spremenjen slog komuniciranja.

*»Na stresno situacijo sem se odzvala tako da sem spremenila slog komunikacije z nadrejenimi, primorana sem bila spremeniti že zastavljene cilje«. (Tjaša, 44 let)*

*»Včasih pa se zgodi tudi to, da povzdignem glas in se s tem sprostim oz. dam ven iz sebe tisto, kar me najbolj bremeni«. (Tone, 60 let)*

Različne starostne skupine intervjuvancev so mnenja, da različnih simptomov niso občutili pred pojavom stresne situacije. Ob pojavu stresne situacije so doživete simptome povezali s stresom. Vsi intervjuvanci v raziskavi so bili mnenja, da stres negativno vpliva

na njihovo zdravje. Eden od intervjuvancev je poudaril, da ni preveč dobro razmišljati o stresnih situacijah, saj negativno razmišljanje lahko vpliva na splošno počutje in slabše zdravstveno stanje ljudi.

*»Stres po mojem mnenju zelo vpliva na moje počutje, saj vedno občutim napetost, nikakor se ne morem sprostiti in odmisliiti obveznosti, ki jih imam. Prijatelji mi velikokrat rečejo, kaj sem tako zamišljena in odsotna, tudi tečna sem velikokrat zaradi vsega tega. Če bi morala oceniti svoje trenutno zdravstveno stanje, bi lahko rekla, da je čisto na nuli, saj sem zelo izčrpana od vseh obveznosti, ki sem jih doživljala na delu in pri svojem študiju«. (Tina, 23 let)*

*»Moje mnenje je, da stres zelo vpliva na način življenja in zdravstveno počutje. Jaz sem pred leti zbolel za arterijsko hipertenzijo, ki je zelo povezana z načinom življenja, še posebej, če je življenje stresno. Mislim, da ni preveč dobro veliko razmišljati o stresnih situacijah, saj vso to razmišljanje pripelje do veliko obolenj, ki nato slabšajo kakovost življenja in splošno počutje«. (Tone, 60 let)*

*»Moje mnenje je, da se z brezposelnostjo pojavijo številne nevšečnosti, tako materialne kot zdravstvene. Predvsem te zdravstvene težave vplivajo na moje počutje«. (Maja, 32 let)*

*»Osebnostno sem mnenja, da na moje zdravje stres vpliva zelo slabo«. (Marija, 72 let)*

*»Moje mnenje je, da se s študijskimi obveznostmi in obveznostmi z dela pojavijo številne nevšečnosti, predvsem zdravstvene, ki vplivajo na moje počutje. Kot sem že prej povedal, pred letom dni nisem imel takšnih težav, ki se mi pojavljajo v zadnjem letu, ko sem poleg službe začel obiskovati magistrski študij. Mislim, da sem zelo dovzeten na težave, ki se pojavijo v okviru stresne situacije, saj ko sem izpostavljen povzročiteljem stresa, občutim tako telesne in psihične težave, povezane s stresom«. (Matej, 28 let)*

## **5.4 Vpliv družbe na pojavnost stresa in načinov za obvladovanje stresa**

Intervjuvancem smo med intervjujem vprašali tudi, kaj je bilo pozitivnega iz stresne situacije, ki so jo v preteklosti doživeli, ter kaj jim je ta negativna izkušnja iz preteklosti koristnega dala, kar bi lahko v prihodnosti uporabili sebi v prid, ko bi se ponovno znašli v stresni situaciji.

*»Iz stresne situacije sem se naučila, da se ne smeš smiliti samemu sebi in zgolj čakati, da ti bo kdo pomagal, če si sam ne boš. Pozitivno iz te stresne situacije je to, da me je ta stresna situacija naredila močnejšo in nepopustljivo v življenju«. (Marija, 72 let)*

*»V moji situaciji je bilo pozitivno, da mi je uspel moj življenjski cilj, saj sem diplomirala, se vpisala na magistrski študij, dobila prvo zaposlitev«. (Tina, 23 let)*

*»Iz te pretekle stresne situacije je bilo pozitivno, da sem pred tem imela službo. Poleg tega so me vmes poklicali ponovno delati. Z veseljem sem se odzvala na povabilo za delo, a kaj ko ni bilo dolgo... vzeli so me za par mesecev in ponovno odslovili. To je bil zame spet velik*

*šok. Iz te pretekle situacije sem se naučila to, da kdor ne išče dela oz. zaposlitve in ni vztrajen, je tudi ne more dobiti. Jaz bi bila vesela kakršne koli zaposlitve, samo da bi bila, da si zagotovim malo finančnih prihodkov, pa tudi, če bi bila ta služba samo za par mesecev». (Maja, 32 let)*

*»Iz stresne situacije, ki sem jo doživela v preteklosti, je bilo pozitivnega to, da sedaj znam v primeru ponovitve situacije pravilno odreagirati, uporabiti pravilni slog komunikacije. Pomembno je, da se v stresnih situacijah človek nauči pravilne in ustrezne komunikacije«. (Tjaša, 44 let)*

*»Iz te pretekle situacije sem se naučil, da je potrebno biti vztrajen in potrpežljiv pri iskanju zaposlitve. Pretekla izkušnja me je naučila, da človek, ki ne išče dela oz. zaposlitve in ni vztrajen, službo tudi težko dobi«. (Dejan, 50 let)*

*»Iz te pretekle stresne situacije je bilo pozitivno to, da sem se naučil razpolagati s časom, ki ga imam. Čas sem si razdelil na čas, ki je namenjen študiju, čas, ki je namenjen službi, in čas, ki je namenjen družini in prijateljem. Naučil sem se, da je zelo pomembno, da znamo razpolagati s časom, da se znamo odmakniti iz stresne situacije in uporabljati metode, ki nam pomagajo premagovati sam stres. Poleg tega sem se naučil obvladovati stres pred izpitom [...]«. (Matej, 28 let)*

*»Pozitivno iz stresne situacije, ki sem jo doživel v preteklosti, je to, da sem spoznal, da je potrebno zadihati in se umiriti v svojem življenju, ko ugotoviš, da doživljaš stresno situacijo. Spoznal sem, da je potrebno varovati svoje telo pred boleznijo in vplivom stresa. Zelo pomembno je, da se človek pozdravi do konca in ne tvega svojega zdravja«. (Janez, 34 let)*

Ena izmed intervjuvank je poudarila, da so različne tehnike, namenjene premagovanju stresa, za populacijo predrage ter da bi morale biti te tehnike na razpolago vsem ljudem po veliko ugodnejši ceni.

*»Menim, da so različne tehnike, namenjene premagovanju stresa, za populacijo, ki se srečuje s stresom, absolutno predrage. Te tehnike bi morale biti na razpolago vsem ljudem veliko ceneje«. (Tjaša, 44 let)*

Tjaša poudarja, da delodajalci dajejo premajhno pozornost tehnikam premagovanja stresa v svojih podjetjih, ko so njihovi delavci pod stresom. Povedala je še, da bi morali delodajalci različne tehnike uvesti v delovno prakso kot nekakšen »team building«, saj bodo le tako tehnike premagovanja stresa nekoč lahko del zdravstvene oskrbe v slovenskem zdravstvenem sistemu.

*»Tehnik premagovanja stresa bi se morali posluževati tudi delodajalci in jih uvesti v delovno prakso kot nekakšen »team building«, ker le tako bodo tehnike premagovanja stresa nekoč del zdravstvene oskrbe v našem zdravstvenem sistemu«. (Tjaša, 44 let)*

Različne starostne skupine intervjuvancev so bile mnenja, da živimo v svetu hitrega tempa življenja. Poudarili so, da bo vedno več ljudi potrebovalo pomoč v boju proti stresu,

zato je izrednega pomena, da se v Sloveniji na novo odpre oziroma ustanovi več programov, ki bodo namenjeni pomoči ljudem, ki so pod stresom. Dva intervjuvanca sta poudarila, da bi morali biti programi za zmanjševanje stresa na voljo po ugodni ceni, saj si ljudje z nižjim osebnim dohodkom obisk programov za zmanjševanje stresa težko privoščijo. Dejan je poudaril, da bi morali biti programi za zmanjševanje stresa v prihodnosti v Sloveniji del javnozdravstvenega programa.

*»Živimo v obdobju hitrega tempa, vedno več bo ljudi, ki bodo potrebovali pomoč, zato je zelo pomembno, da se na novo odpre oz. ustanovi vse več programov, ki bodo namenjeni ljudem v boju proti stresu«. (Marija, 72 let)*

*»Mislim da bi bilo potrebno ustanoviti še več takšnih programov, saj živimo v takšnem tempu življenja, da je vse več ljudi pod stresom, posledično pa ti zapadejo v depresijo, ker ne najdejo izhoda«. (Tina, 23 let)*

*»Mislim, da bi morali organizirati več takšnih programov, ki bi morali biti brezplačni, saj si jaz kot brezposelna oseba ne morem privoščiti obiska takšnega programa, saj nimam dovolj financ za preživetje čez mesec«. (Maja, 32 let)*

*»Mislim, da smo v obdobju, ko smo vsi pod stresom, zato bi bilo pomembno, da bi bilo več takšnih programov, ki bi bili brezplačni, da bi se jih lahko udeležili vsi ljudje, ne samo tisti, ki imajo denar. Živimo v obdobju, ko je vse več depresije in samomorov zaradi stresnega življenja, iz katerega ne najdemo več poti. Žal je tako, mislim, pa, da bi lahko bilo boljše, če bi država naredila kaj na tem. Do nadaljnjega pa bo tako... žal, ampak takšna je realnost«. (Matej, 28 let)*

*»Upam, da bo v prihodnosti vse več programov, namenjenih pomoči ljudem. Živimo v času hitrega tempa življenja, vse več ljudi je pod stresom in sam sem mnenja, da bi morali biti programi za zmanjševanje stresa del javnozdravstvenega programa«. (Dejan, 50 let)*

## 6 RAZPRAVA

V sodobnem svetu zaradi hitrega tempa življenja velja stres za bolezen sodobnega časa. Na različnih področjih raziskovalci porabijo veliko časa, namenjenega preprečevanju in zmanjšanju pojavnosti stresa. Stres je lahko osebna izkušnja, ki lahko na posameznika s svojim pojavljanjem vpliva na psihičnem in fizičnem področju (Babnik in Kocbek, 2012). Vsak posameznik stres doživlja individualno. Za nekoga stres predstavlja že mala malenkost, medtem ko to drugemu sploh ne bi bila stresna situacija. Poglavitna naloga posameznika, ki se znajde v stresni situaciji in stres doživlja je, da najde sebi najugodnejši pristop ali metodo, kako stres omejiti in ga kar se da v najkrajšem možnem času tudi premagati.

Rezultati kvalitativne analize besedila so osredotočeni na štiri identificirane teme, ki opredeljujejo doživljanje stresa skozi različna življenjska obdobja. Vodilna in najbolj izstopajoča tema raziskave je bila poimenovana »Sprožilci stresnih dogodkov in njihova pogostost«. V omenjeni temi intervjuvanci različnih starostnih skupin predstavljajo sprožilce stresa v njihovem življenju. Vodilna tema raziskave se deli na dve podtemi: (I) Sprožilec stresnega dogodka in (II) Pogostost pojavnosti stresa. Druga tema, »Poznavanje načinov obvladovanja stresa in informiranost o njih« se nanaša na različne metode in tehnike, ki jih intervjuvanci uporabljajo v boju proti stresu, in se deli na: (I) Odzivi in ukrepi/metode na obvladovanje stresa skozi življenjske situacije, (II) Stopnja informiranosti o ukrepih obvladovanja stresa v okviru javnega zdravja. Tretja tema nosi naslov »Zaznani vplivi na zdravje«, v njej so opisani psihični in fizični simptomi, ki jih stres pušča na zdravju intervjuvancev, in se razdeli na dve podtemi: (I) Prisotni fizični in psihični znaki/simptomi in (II) Povezanost simptomov s stresom. Zadnja tema raziskave, na katero se nanaša najmanj izjav, je bila poimenovana »Vpliv družbe na pojavnost stresa in načinov za obvladovanje stresa«. V zadnji temi različne starostne skupine prepoznajo potrebo po uvedbi dodatne pomoči ljudem, ki so pod stresom. Intervjuvanci poudarjajo, da bi bilo potrebno zaradi hitrega tempa življenja ustanoviti več programov, ki bi bili del javnega zdravstvenega programa, in tako namenjenih pomoči ljudem v boju proti stresu. Zadnja tema se deli na dve podtemi, in sicer: (I) Stresna situacija je lahko tudi učeča situacija in (II) Zavedanje potrebe po širši družbeni pomoči (v okviru javnega zdravja) za obvladovanje stresa.

Različne situacije in dogodki lahko pri ljudeh izzovejo stresno situacijo. Vsak posameznik različno doživlja stres. Iz raziskave je razvidno, da nekomu predstavlja stres neka stvar ali dogodek, ki je lahko male obsežnosti, medtem ko lahko nekomu ta situacija sploh ne bi bila stresna. Raziskava je pokazala, da različni dogodki v ljudeh izzovejo stres. Zaposleni študentje v raziskavi kot poglavitni vir svojega stresa navajajo težko usklajevanje urnika dela s svojimi šolskimi obveznostmi, ki jim jih narekuje študij. Slabo finančno zaledje sta brezposelna intervjuvanca izpostavila kot poglavitni vir njunega stresa, kar je posledica izgube službe in težav pri iskanju nove zaposlitve. Zaradi brezposelnosti težko plačujejo položnice, kupujejo dobrine, ki so potrebne za življenje.

Brezposelna intervjuvanca sta mnenja, da posledice brezposelnosti obenem prizadenejo tudi druge družinske člane (npr. otroke), ki so na ta način prikrajšani določenih dobrin. Zaposlena intervjuvanca navajata, da pri njiju veliko mero stresa povzroča težko fizično delo, prenatrpan urnik dela, težko načrtovanje prostega časa s svojo družino in slaba organizacija dela v organizacijah, v katerih delata. Stres pri upokojenih intervjuvancih izvira kot posledica branja in gledanja različnih medijev. Upokojeni intervjuvanci pri tem opazajo očitno delitev sloja ljudi med premožne in revne. Premajhen osebni dohodek je razlog upokojenih intervjuvancev za izvor stresa, saj z malim finančnim zaledjem težko plačujejo drage položnice in si težko preskrbijo nujno potrebna živila za vsakodnevno življenje. Raziskava je pokazala, da so lahko izvor stresa tudi različni družbeni dogodki v preteklosti, ki na intervjuvance vplivajo še danes.

Vsak posameznik si v življenju izoblikuje načrt premagovanja stresa, pomembno je da stres premaguje uspešno, pri tem pa so mu lahko v pomoč različne tehnike/metode premagovanja, ki si jih vsak izbere sam. Intervjuvanci so v raziskavi predstavili različne metode/tehnike, ki jih uporabljajo v boju proti stresu. Večina intervjuvancev je bila mnenja, da so metode in tehnike, ki jih uporabljajo, pozitivne oziroma imajo pozitiven učinek na njihovo izboljšanje zdravja. Intervjuvanci v raziskavi skozi različna življenjska obdobja navajajo podobne metode oziroma tehnike premagovanja stresa. Večina intervjuvancev je bila mnenja, da je najboljša metoda premagovanja stresa odmik od stresorja v naravo, kot druge tehnike premagovanja stresa pa so navedli še: telesno aktivnost, počitek, sprostitvene tehnike, jogo ter delo na vrtu. Intervjuvanci so poročali tudi o kratkoročnih metodah premagovanja stresa. Njihovo mnenje je, da kratkoročne metode na njihovo zdravje pozitivno vplivajo, saj jih te metode za kratek čas razbremenijo stresne reakcije. Intervjuvance smo v intervjujih povprašali o informiranosti o programih za zmanjševanje stresa, namenjenim pomoči ljudem, ki so pod stresom. Raziskava je pokazala zelo dobro informiranost intervjuvancev, ki so bili o delovanju in obstoju programov za zmanjševanje stresa osveščeni preko različnih medijev ali pa so o njih prebrali v različnih brošurah v zdravstvenih domovih ali centrih dobrega počutja (wellness centrih).

Stres s svojim delovanjem pušča na ljudeh posledice tako na psihičnem kot tudi na fizičnem področju človeka. Raziskava je pokazala, da intervjuvanci pred stresno situacijo niso imeli nobenih zdravstvenih težav. Ob pojavu stresa pa je večina intervjuvancev poročala o tem, da stres močno vpliva na njihovo psihično in fizično stanje. Intervjuvanci v raziskavi poudarjajo, da se je njihovo splošno počutje bistveno spremenilo, odkar so občutili, da so pod stresom. Najpogostejši psihični simptomi, ki jih intervjuvanci navajajo v raziskavi, so: razdražljivost, živčnost, motnje v koncentraciji, motnje spanja, slaba volja, napetost, vznemirjenje in pozabljivost. Stres so opazili tudi na fizičnem področju, ki se je kazal kot: pojav glavobolov, vrtoglavica, telesna izčrpanost, imunska oslabeledost, bolečine v sklepih in križu ter težave z želodcem.



Pred samo raziskavo smo bili mnenja, da bomo na temo »Zaznani vplivi na zdravje« dobili največ odgovorov intervjuvancev, kar se je na koncu izkazalo ravno obratno. Intervjuvanci v raziskavi so se med vsemi vprašanji osredotočili na to, kateri dogodki jih privedejo do stresa, na vprašanje, kako stres vpliva na njihovo zdravje, pa so odgovorili precej bolj zadržano.

V zadnji temi raziskave z naslovom »Vpliv družbe na pojavnost stresa in načinov za obvladovanje stresa« različne starostne skupine prepoznajo potrebo po uvedbi dodatne pomoči ljudem, ki so pod stresom. Intervjuvanci v raziskavi poudarjajo, da bi bilo potrebno zaradi hitrega tempa življenja ustanoviti več programov, ki bi bili del javno-zdravstvenega programa in tako namenjenih pomoči ljudem v boju proti stresu po cenovno ugodni ceni.

Kombinacija kvalitativnih in kvantitativnih metod raziskovanja, ki so jo opravili Baša in sodelavci (2007), opisuje dejavnike stresa med slovenskimi študenti. Raziskava kaže nekatere skupne podteme, ki razkrivajo, kako stres vpliva na zdravje študentov, kateri dogodki študentom predstavljajo največjo mero stresa ter kako se študentje soočajo s stresom v vsakdanjem življenju. Ista raziskava (Baša in sod., 2007) se v primerjavi z našo raziskavo razlikuje v sami kategorizaciji glavnih tem in podtem, obe pa sta prišli do zaključkov, da šolske obveznosti, usklajevanje urnika dela s šolskimi obveznostmi, pisanje seminarskih nalog in diplomskih del v študentih vzbujajo veliko mero stresa. Raziskavi poudarjata tudi, da so simptomi, ki jih študentje navajajo v raziskavi, povezani z doživljanjem stresa v času študija. Primerjani raziskavi ob koncu ugotavljata, da je gre pri doživljanju stresa med študenti za kompleksen pojav sodobne družbe, ki bi ga bilo v prihodnje potrebno podrobneje raziskati.

Kvantitativna raziskava, ki so jo opravili Novak in sodelavci (2013), opisuje doživljanje stresa na delovnem mestu. V omenjeni raziskavi so ugotovili podobno, in sicer, da zaposlenim stres na delovnem mestu povzročajo: visoke delovne zahteve, konflikti na delovnem mestu, natrpan urnik dela, težje načrtovanje svojega prostega časa s svojo družino in časovne pritiske, ki jih narekuje delodajalec. Stres se pri zaposlenih kaže na psihičnem in fizičnem področju. V obeh raziskavah so sodelujoči prišli do spoznanj, da omenjenih simptomov pred vplivom stresa niso občutili. Intervjuvanci, ki so sodelovali v naši raziskavi, so mnenja, da bi moral delodajalec poskrbeti, da zaposleni ne bi doživljali vsakdanjega stresa na delovnem mestu. Zaposleni intervjuvanci v naši raziskavi poudarjajo, da bi moral delodajalec poskrbeti tudi za zaposlene, ki so pod stresom z uvedbo nekakšnih programov za zmanjševanje stresa, ki bi se odvijali dvakrat v mesecu, ti pa bi bili del javnega zdravja.

Kakšen je vpliv stresa na zdravje brezposelnih oseb, je v kvantitativni raziskavi opisal Bilban (2015), ki ugotavlja, da ima stres velik vpliv na brezposelne osebe. Obe raziskavi, omenjena in naša, navajata ugotovljene težave tako na psihičnem kot fizičnem področju. Najpogostejše težave, ki se pojavljajo na fizičnem področju, so: fizična izčrpanost, glavoboli, splošna oslabelost. Na psihičnem področju sta obe raziskavi ugotovili podobne

simptome, kot so: depresija, upad koncentracije, čustvena labilnost, težave s komunikacijo. Raziskava, ki jo je opravljala Bilban (2015), se od naše razlikuje po tem, da je bilo v omenjeni raziskavi ugotovljeno, da so brezposelne osebe poleg stresa ob izgubi službe dovzetne tudi za razvoj bolezni odvisnosti. Obe raziskavi navajata, da so poleg brezposelnih oseb zaradi slabega finančnega zaledja do različnih dobrin prikrajšani tudi ostali družinski člani. Ob koncu sta obe raziskavi mnenja, da bi bilo v prihodnje potrebno ustanoviti več programov za zmanjševanje stresa, namenjenih pomoči ljudem, v tem primeru brezposelnim osebam, ki zaradi izgube službe občutijo veliko mero stresa.

Majhno število intervjuvanih, vključenih v raziskavo, je poglobljena značilnost kvalitativnega raziskovanja. Glavna omejitev raziskave je nezmožnost posploševanja ugotovitev na celotno populacijo. Pri pregledu slovenske literature smo zasledili nezadostno raziskovano problematiko, zato bi bilo potrebno v prihodnje proučevanje nadaljevati s kvalitativno in kvantitativno raziskovalno paradigmo. Ker je pojavnost stresa aktualna tema sodobnega sveta, bi v okviru kvalitativne metodologije prav prišle ciljne skupine, ki bi zajemale večje število intervjuvancev, s katerimi bi se povečala kredibilnost in posledično tudi zanesljivost podatkov. S povečanjem števila intervjuvancev bi na ta način v prihodnje prišli do pomembnih ugotovitev, kako stres vpliva na zdravje ljudi skozi različna življenjska obdobja. Povečanje števila intervjuvancev ali anketirancev bi raziskovalcem v prihodnje pomagalo odkriti, kakšne tehnike uporabljajo različne starostne skupine ljudi v boju proti stresu. V Sloveniji bi bilo koristno tudi to, da bi bila pomoč ljudem, ki so pod stresom del javno-zdravstvenega programa. Programi za zmanjševanje stresa bi morali biti v prihodnje na voljo vsem ljudem po cenovno ugodni ceni, delodajalci pa bi morali različne tehnike uvesti v delovno prakso kot nekakšen »team building«, saj bi se tako stres na delovnih mestih zmanjšal, povečala pa bi se zadovoljstvo in produktivnost ljudi na delovnem mestu.

## **7 ZAKLJUČEK**

Zaradi hitrega tempa življenja je človek danes izpostavljen številnim obremenitvam, od njega se na različnih področjih pričakuje, da bo pritisk zdržal in da bo na svojih področjih kar se da najboljši. Človek s tem doživlja veliko stresa, ki se na njegovem zdravju kaže kot težava na psihični, fizični in družbeni komponenti zdravja. Izrednega pomena je, da se ljudje različnih starostnih skupin naučijo ustrezno upravljati s stresom, ter tako zmanjšati negativne učinke, ki jih stres pušča na njihovem zdravju. Stres je individualna izkušnja, zato se moramo zavedati, da ga vsak posameznik doživlja na drugačen način. V svetu ne obstaja univerzalen način s katerim bi ljudje premagovali stres pač pa si vsak posameznik mora sam izoblikovati ali izbrati način, da bo kar se da najhitreje in uspešno premagal stres, ki ga doživlja. V kvalitativni raziskavi je bilo ugotovljeno, da vsaka starostna skupina po svoje doživlja stres. Neki družbeni dogodek, lahko različnim starostnim skupinam povzroča različno mero stresnosti. Raziskava je pokazala, da stres vpliva tudi na zdravje, saj sodelujoči navajajo težave na psihičnem, fizičnem in družbenem področju. Večina intervjuvancev je bilo mnenja, da doživete simptome niso občutili pred pojavom stresne situacije. Intervjuvanci v raziskavi navajajo različne metode/tehnike v boju proti stresu. Nekateri so bili mnenja da so ukrepi za obvladovanje stresa kratkoročni. Večina intervjuvancev je bilo mnenja, da so metode in tehnike, ki jih uporabljajo v boju proti stresu pozitivne oziroma imajo pozitiven učinek. Različne starostne skupine intervjuvancev so bile mnenja, da živimo v svetu hitrega tempa življenja. Poudarili so, da bo vedno več ljudi potrebovalo pomoč v boju proti stresu, zato je izrednega pomena, da se v Sloveniji na novo odpre oziroma ustanovi več programov, ki bodo namenjeni pomoči ljudem, ki so pod stresom. Iz raziskave je razvidno, da bi morali biti programi za zmanjševanje stresa namenjeni po cenovno ugodni ceni, saj si tisti ljudje z nižjim osebnim dohodkom obisk takega programa težko privoščijo. Eden izmed intervjuvancev je poudaril, da bi morali biti programi za zmanjševanje stresa v prihodnosti v Sloveniji del javnega zdravstvenega programa.

## 8 VIRI

- BABNIK, K. in KOCBEK, M., 2012. Stres zaposlenih v zdravstveni negi ob neželenih dogodkih. V: FILIPOVIČ, Z. in KOBENTAR, R., ur. *Raziskovanje študentov zdravstvenih ved in evropsko leto aktivnega staranja ter medgeneracijske solidarnosti*. Koper: Založba Univerze na Primorskem, str. 241.
- BAŠA, L., JEVŠNIK, L. in DOMANJKO, B., 2007. Dejavniki stresa med študenti. *Obzornik Zdravstvene nege*, letn. 41, št. 2007, str. 77–84.
- BATTISON, T., 1997. *Premagujem stres*. 1st ed. DZS, Ljubljana, str. 50, 62–67.
- BILBAN, M., 2015. Brezposelnost in njeni vplivi na zdravje. *Delo in varnost*, letn. 60, št. 1, str. 19–28.
- BOGDAN, R. C. in BIKLEN, K. S., 2003. *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods*. 4th ed. Boston: Allyn and Bacon, str. 5.
- BOŽIČ, M., 2003. *Stres pri delu: Priročnik za prepoznavanje in odpravljanje stresa pri delu poslovnih sekretarjev*. 1st ed. Ljubljana: GV Izobraževanje, str. 20–22, 33, 96.
- CINDI, 2016. *Delavnice* [spletni vir]. [Datum dostopa 26. 3. 2017]. Dostopno na [http://cindi-slovenija.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=117&Itemid=62](http://cindi-slovenija.net/index.php?option=com_content&task=view&id=117&Itemid=62)
- CRESWELL, J. W., 1998. *Qualitative Inquiry and Research Design*. 1st ed. Thousand Oaks: Sage, str. 15.
- DERNOVŠEK, M. Z., GORENC, M. in JERIČEK, H., 2006. *Ko te stresne stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. 1st ed. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja, str. 8–18.
- Diagnostični center Bled, 2016. *Antistresni program Diagnostičnega centra Bled in 24alife* [spletni vir]. [Datum dostopa 26. 3. 2017]. Dostopno na <http://www.dc-bled.si/si/preventivni-pregledi/vrste-preventivnih-programov/antistresni-program>
- DREVER, E., 1997. *Using Semi-Structured Interviews in Small-Scale Research*. 1st ed. Glasgow: Scottish Council for Research in Education, str. 8.
- Društvo za psihološko svetovanje Kameleon, 2011. *Stresi v obdobju starosti* [spletni vir]. [Datum dostopa 22. 3. 2016]. Dostopno na <http://svetovalnicakameleon.si/stresi-v-obdobju-starosti/>
- ELKIN, A., 2014. *Obvladovanje stresa za telebane*. 2nd ed. Ljubljana: Pasadena, str. 2–24, 170–171.

- ENGEL, R. J. in SCHUUT, R. K., 2005. *The Practice of Research in Social Work*. 1st ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, str. 122.
- HELLER, R. in HINDLE, T., 2001. *Veliki poslovni priročnik*. 1st ed. Ljubljana: Mladinska knjiga, str. 794-796.
- HOLTON, M. K., BARRY, A. E. in CHANEY, J. D., 2016. Employee stress management: AN examination of adaptive and maladaptive coping strategies on employee health. *Work*, letn. 53, št. 2016, str. 299–305.
- IVANOVIĆ, T., NIKŠIĆ, G. in MARTINIĆ, D., 2016. Stres na radnom mjestu u javnim službama grada Šibenika. *Sigurnost*, letn. 58., št. 3, str. 227–237.
- JERIČEK, H. in BAJT, M., 2015. Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: Priročnik za učitelje in svetovalne delavce. 2nd ed. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, str. 9–12, 20–23, 30–33.
- LONČAR, S., 2015. *Skupaj za zdravje človeka in narave: Ste pod stresom?* [spletni vir]. Društvo Ognjič, str. 4. [Datum dostopa 30. 11. 2016]. Dostopno na [http://www.zazdravje.net/content/NovicePDF/Novicke\\_SZZ\\_10\\_2015\\_WEB.pdf](http://www.zazdravje.net/content/NovicePDF/Novicke_SZZ_10_2015_WEB.pdf)
- LOOKER, T. in GREGSON, O., 1993. *Obvladajmo stres: Kaj lahko z razumom storimo proti stresu*. 1st ed. Ljubljana: Cankarjeva založba, str. 30–37, 89, 121.
- MESEC, B., 1998. *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. 1st ed. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo, str. 26.
- MIDDLETON, K., 2014. *Stres: Kako se ga znebimo*. 1st ed. Ljubljana: Mladinska knjiga, str. 37.
- MIHOLIČ, M., 2011. Stres in stresorji: Marsikaj lahko storimo sami [spletni vir]. Prva zdravstvena asistenca, marec 2011. [Datum dostopa 29.11.2016]. Dosegljivo na: <http://pza.si/Clanek/Stres-in-stresorji.aspx>
- NEWHOUSE, P., 2000. *Življenje brez stresa*. 1st ed. Ljubljana: Tomark, str. 19, 159, 160.
- NOVAK, T., SEDLAR, N. in ŠPRAH L., 2013. Doživljanje stresa na delovnem mestu ter sopojavljanje zdravstvenih težav in izgorevanja pri različnih poklicnih skupinah. *Zdravstveno varstvo*, letn. 52, št. 2013, str. 292–303.
- PAHOR, M., 2002. Medicinske sestre v očeh študentov zdravstvene nege: kvalitativna študija [spletni vir]. *Obzornik zdravstvene nege*, letn. 36, str. 79–83. [Datum dostopa 23. 6. 2017]. Dostopno na [http://www.obzornikzdravstvenenege.si/Celoten\\_clanek.aspx?ID=0a3d6e6d-1683-4560-85d4-960d412be849](http://www.obzornikzdravstvenenege.si/Celoten_clanek.aspx?ID=0a3d6e6d-1683-4560-85d4-960d412be849)

- PEČJAK, V., 2007. *Psihologija staranja*. 1st ed. Bled: samozaložba, str. 84.
- POWELL, T., 1999. *Kako premagamo stres*. 1st ed. Ljubljana: Mladinska knjiga, str. 133.
- PRAH, S., 2015. *Predihajmo stres: Priročnik za sproščanje*. 1st ed. Novo mesto: Psihoterapevtsko društvo Izbira, str. 15, 16, 25, 62, 76, 81.
- RAKOVEC-FELSER, Z., 2009. Psihologija telesnega bolnika in njegovega okolja: Razumeti in biti razumljen. 1st ed. Maribor: Založba Pivec, str. 69–87.
- RAMOVŠ, J., 2003. *Kakovostna starost: Antropologizacija gerontologije*. 1st ed. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti, str. 19, 20.
- RAMOVŠ, J., 2014. Kakovostna starost: Življenjska obdobja. *Revija za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje*, letn. 17 (2014), št. 1, str. 20–22.
- ROBINSON, A., 2006. Phenomenology. V: CLUETT, E. R. in BLUFF, R., ur. *Principles and practice of research in midwifery*. 2nd ed. Edinburg: Churchill Livingstone Elsevier, str. 196.
- RUPNIK, J., 2008. *Doživljanje starosti pri starostnikih v domu za starejše in v domačem okolju*: diplomska naloga [spletni vir]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo, str. 9. [Datum dostopa 29. 11. 2016]. Dostopno na <http://ediplome.fsd.si/ediplome/senddoc/395>
- SCHMIDT, A., 2001. *Najmanj, kar bi morali vedeti o stresu*. 1st ed. Ljubljana: Zbirka navodil za uporabo homo sapiens-a, str. 9–11.
- SMITH, M. in SEGAL, R., 2012. *Stress Management* [spletni vir]. [Datum dostopa 29. 11. 2016]. Dostopno na <http://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>
- SNEŽIČ, K., PUNGARTNIK, M., AŽMAN, P., 2011. Soočanje s stresom v delovnem okolju slovenskih podjetij [spletni vir]. *Anthropos*, letn. 1, št. 2, str. 277–294. [Datum dostopa 10.4.2017]. Dostopno na [http://www.anthropos.si/anthropos/2011/1\\_2/13\\_snezic\\_pungartnik\\_azman.pdf](http://www.anthropos.si/anthropos/2011/1_2/13_snezic_pungartnik_azman.pdf)
- STARC, R., 2007. *Stres in bolezni*. 1st ed. Ljubljana: Sirius, str. 9, 26.
- SUTHERLAND, V. J. in COOPER, C. L., 2000. *Strategic stress management: an organizational approach*. 1st ed. London: Macmillan press LTD, str. 162.
- TERŽAN, M., 2002. *Dobro se počutim, delo mi je v veselje*. 1st ed. Ljubljana: Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, Urad RS za varnost in zdravje pri delu, str. 3–18.

- TREVEN, S., 2005. *Premagovanje stresa*. 1st ed. Ljubljana: Založba GV, str. 14, 15, 30, 31, 44, 61–93.
- TREVEN, S., 2005. Andragoška spoznanja: Usposabljanje zaposlenih za premagovanje stresa. *Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani*, letn. 11, št. 4, str. 69–76.
- VOGRINC, J., 2008. *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. 1st ed. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, str. 18, 48 in 58.
- ZUPANČIČ, M. in SVETINA, M., 2004. Socialni razvoj v mladostništvu. V: MARJANOVIČ UMEK, L., ZUPANČIČ, M., ur. *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, str. 115–116.

## POVZETEK

Ena najpogostejših težav sodobnega sveta je pojav stresa in njegovo obvladovanje. Stres nastane zaradi hitrega tempa življenja, pri obremenitvah oziroma preobremenitvah prebivalstva sveta. Stres lahko opišemo kot fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor osebe ali posameznika, ki se poizkuša kar se da najbolje prilagoditi notranjim ali zunanjim dražljajem. Pri človeku stres lahko poteka neopazno, vse dokler človek resno ne zboli. Zaradi stalnega naraščanja stresa in vse večji obolevnosti ljudi moramo v prihodnje najti način, kako se s stresom učinkoviteje spoprijeti in ga odpraviti. Namen diplomskega dela je bil predstaviti, kako ljudje skozi življenjski cikel oz. različna starostna obdobja doživljajo stres, kakšen je vpliv stresa na njihovo zdravje ter kakšne tehnike sproščanja uporabljajo v boju proti stresu. V raziskovalnem delu je bila uporabljena kvalitativna metodologija. V raziskavi je sodelovalo osem intervjuvancev različnih starostnih skupin, in sicer štirje moški in štiri ženske. Podatki so bili pridobljeni s pomočjo delno strukturiranega intervjuja. Analiza je bila opravljena s pomočjo metode analize vsebine. Rezultati raziskave so pokazali štiri osrednje teme s posameznimi podtemami, ki opredeljujejo doživljanje stresa skozi različna življenjska obdobja: (1) Sprožilci stresnih dogodkov in njihova pogostost, (2) Poznavanje načinov obvladovanja stresa in informiranost o njih, (3) Zaznani vplivi na zdravje, (4) Vpliv družbe na pojavnost stresa in načinov za obvladovanje stresa. Raziskava je pokazala, da je doživljanje stresa individualno, zato je pri proučevanju posledic stresa na življenje različnih starostnih skupin bistvenega pomena upoštevati subjektivne vidike doživljanja stresnih dogodkov. Z boljšim poznavanjem posledic stresa na splošnem počutju in zdravju oseb različnih starostnih skupin je vloga zdravstvene nege s svojimi aktivnostmi neprecenljiva, saj lahko pripomore k višji stopnji zdravja oseb, ki doživljajo stres. Predlogi za prihodnje raziskave temeljijo na kombinaciji mešanih metod, znotraj katerih je potrebno povečati raznolikost vzorca in njegovo velikost.

**Ključne besede:** kakovost življenja, starost, metode premagovanja stresa, kvalitativna metodologija.



## SUMMARY

One of the most common problems of the modern world is a phenomenon of stress and its management. Stress is caused by the fast pace of life, at loads or overloads of the world's population. Stress can be described as a physiological, psychological and behavioural response of a person or an individual who is trying to best adapt to the internal or external stimuli. In humans, stress can take place imperceptibly, until the individual does not get sick. Due to the constant rise of stress and increasing incidences of people, we need to find a way in the future how to deal more effectively with stress and eliminate it. The purpose of the thesis was to present how people through the life cycle or different age periods are experience stress, what is the influence of stress on their health and what relaxation techniques they use to combat stress. In the research part, the qualitative methodology was used. The study involved eight interviewees of different age groups, namely four men and four women. The data were obtained through a partially structured interview. The analysis was carried out using the content analysis method. The results of the study showed four central themes with individual subthemes, which define the experience of stress through various life periods: (1) Triggers of stressful events and their frequency, (2) Knowing the ways to handle stress and being informed about them, (3) Perceived impacts on health, (4) The influence of society on the incidence of stress and methods for coping with stress. The study has shown that the experience of stress is individual, so in studying the effects of stress on life of different age groups it is essential to take into account the subjective aspects of experiencing stressful events. With a better knowledge of the effects of stress on the general well-being and health of people of different age groups, the role of health care with its activities is priceless, since it can contribute to a higher level of health of the people who are experiencing stress. Suggestions for future research are based on a combination of mixed methods, within which it is necessary to increase the diversity of the sample and its size.

**Keywords:** quality of life, age, stress coping methods, qualitative methodology.

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentorju dr. Mirku Prosenu za strokovno pomoč in nasvete pri izdelavi diplomske naloge, recenzentki Urški Bogataj in lektorici Urški Jaušovec Kolar za sodelovanje pri končnem pregledu diplomske naloge, ter vsem udeležencem, ki so sodelovali v raziskavi.

Posebna zahvala je namenjena staršema, ki sta mi omogočila študij. Hvaležen sem vama za vso podporo, potrpežljivost in izrečene spodbudne besede v času študija in pisanja diplomskega dela. Zahvaljujem se starim staršem za vse spodbudne in hrabre besede, ki so mi jih namenili tekom študija in pisanja diplomskega dela. Zahvaljujem se tudi svoji puncu Aleksandri za vso pomoč in podporo med študijem ter za vse preživete študijske dni na Obali. Ob pomoči in podpori vseh omenjenih mi najverjetneje ne bi uspelo, zato svojo diplomsko nalogo posvečam vam.

## PRILOGE

### SOGLASJE ZA SODELOVANJE V RAZISKAVI<sup>1</sup>

**Naslov raziskave:** Doživljanje stresa skozi različna življenjska obdobja: subjektivno zaznane posledice na zdravju

**Raziskovalec:** Jure Fatur, elektronski naslov: jure.fatur@gmail.com

**Mentor:** doc. dr. Mirko Prosen

Naprošam vas za prostovoljno sodelovanje v raziskavi. Prosim, natančno preberite spodnje informacije o raziskavi. V kolikor se odločite za sodelovanje, se prosim podpišite na označeno mesto.

1. *Namen raziskave:* Namen raziskave je proučiti in predstaviti, kako ljudje skozi življenjski cikel oz. različna starostna obdobja doživljajo stres, kakšen je vpliv stresa na njihovo zdravje ter kakšne tehnike sproščanja uporabljajo v boju proti stresu.
2. *Potek:* Z vami bo opravljen intervju, ki bo sneman (zvok). Namen snemanja je zgolj zato, da lažje pretipkam intervju in analiziram vaše odgovore.
3. *Tveganja:* S sodelovanjem v raziskavi niste izpostavljeni nobenim tveganjem.
4. *Koristi:* S sodelovanjem v raziskavi boste s pomočjo vaših občutenj in prepričanj omogočili vpogled v soočenje človeka s stresom skozi življenjska obdobja ter dali vpogled na vpliv stresa na zdravje z vidika kakovosti življenja.
5. *Trajanje:* Predviden čas trajanja intervjuja je 30 minut.
6. *Zaupnost podatkov:* Vaše sodelovanje je anonimno, čeprav se morate ob koncu te izjave podpisati z vašim imenom in priimkom. Vaše ime bo pri obdelavi podatkov spremenjeno z namišljenim imenom. Zvočni zapis intervjuja bo shranjen pri avtorju raziskave z geslom v zaščiteni datoteki. Zvočni zapis bo hranjen pri avtorju 7 let od zaključka raziskave. Po tem času bodo zapisi uničeni.
7. *Prostovoljnost sodelovanja:* Odločitev o vključitvi v raziskavo je prostovoljna. Sodelovanje lahko prekinete na kateri koli točki, brez kakršnihkoli posledic. Ni vam potrebno odgovoriti na vprašanja, na katera ne želite odgovoriti.
8. *Končni rezultati:* V kolikor želite ob koncu raziskave prejeli končne rezultate, mi prosim to sporočite na zgornji e-poštni naslov.

Za sodelovanje v raziskavi morate biti polnoletni. Za sodelovanje v raziskavi ne prejmete nobenih denarnih ali kakršnih koli drugih materialnih nadomestil. Če se strinjate s sodelovanjem in z zgoraj navedenimi informacijami, prosim na spodnje črte zapišite vaše ime in priimek, datum in se podpišite.

<i>Ime in priimek sodelujoče:</i>	<i>Podpis:</i>	<i>Datum:</i>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<i>Ime in priimek osebe, ki je pridobila soglasje:</i>	<i>Podpis:</i>	<i>Datum:</i>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

---

<sup>1</sup> Vzorec pripravil Prosen Mirko, ver. 1.0/2013

## IZJAVA O LEKTORIRANJU

Zaključno nalogo z naslovom DOŽIVLJANJE STRESA SKOZI  
RAZLIČNA ŽIVLJENJSKA OBDOBJA: SUBJEKTIVNO  
GAŽNANE POSLEDICE NA ZDRAVJU

avtorja JURETA FATURJA  
(ime in priimek)

je lektoriral/a URŠKA JAUŠOVEC KOLAR  
(ime in priimek)

Podpis lektorja/ice zaključne naloge: 

Podpis avtorja/ice zaključne naloge: 

Kraj in datum: Žalec, 21. avgust 2017